

TIMEPLAN VÅREN 2024 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Stryke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00 Rosahaugparken (Fysioterapeut)	Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spenst treningssenter	Styrke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00 Teieskogen, oppmøte Teie klubbhus (Fysioterapeut)	Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spenst treningssenter	Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spenst treningssenter
Svømming/ vanntrening i varmtvannsbasseng kl. 14:00–15:00 (oppmøte kl. 13:40. NB: begrenset tid i garderoben) Tønsberg svømmehall	Spinning kl. 13:00–14:00 Spenst treningssenter (Ronny)	Taekwondo kl. 13:45–15:00 Oppmøtested: Årfuglveien 4, Eik (Thomas Johansen, tlf.: 90 65 11 52) Oppstart: 3. januar Forbeholdt deltagere 18–67 år!	Treningsveiledning 13:00–15:00 (Fysioterapeut) Etter avtale!	Zumba kl. 11:00–11:30 Spenst treningssenter (Hege)
	Klassisk Yoga kl. 11:00–12:30 Teie hovedgård (Tone)		Test av fysisk form Frisklivssentralen (Fysioterapeut) Etter avtale!	
	Forbeholdt deltagere 18–67 år!	Klassisk yoga og mindfulness kl. 11:00–12:30 Teie hovedgård (Tone)	Salttime på Spenst kl. 11:15–12:15 Tabata, styrketrening med pulsdrivende (Hege)	
		Forbeholdt deltagere 18–67 år!		

Friskliv og mestring samarbeider med *Aktiv på dagtid*.

Færder friskliv og mestring

Tlf: 95 33 31 32 - Gro Thorbjørnsen (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Tlf: 91 87 68 23 - Tonje E. Krapf-Sterner (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Tlf: 92 42 41 14 - Maike Sussmann-Karssen (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Besøksadresse: Øreveien 13, 3120 Nøtterøy | Postadresse: Postboks 250 Borgheim, 3163 Nøtterøy

E-post: friskliv@faerder.kommune.no