

STYRKE OG KONDISJONSTRENING



Velkommen til trening med Færder friskliv!

Mandagstreningene har hovedfokus på styrke. Onsdagstreningen har hovedfokus på kondisjon. Begge treningene passer for de fleste og kombineres også med andre treningsformer underveis. Det legges vekt på mestring, bevegelsesglede og gode opplevelser sammen.

Tidspunkt og sted:

- mandager kl. 14:00–15:00, Rosanesparken.
- onsdager kl. 14:00–15:00, Teieskogen. Oppmøte Teie klubbhus.

Påmelding/informasjon:

Gro Thorbjørnsen / Tonje E. Krapf-Sterner / Maike Sussmann-Karssen
Tlf.: 95 33 31 32 / 91 87 68 23 / 92 42 41 14

E-post: friskliv@faerder.kommune.no