

TIMEPLAN HØSTEN 2025 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING (18–67 år)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Klassisk yoga og mindfulness kl. 10:00–11:30. Teie hovedgård (Tone). Solhilsen og litt mer utfordrende stillinger enn på tirsdager.	Klassisk yoga og mindfulness kl. 10:00–11:30 Teie hovedgård (Tone). Lette øvelser og god avspenning.	Styrke- og kondisjons-trening kl. 14:00–15:00 Teieskogen, oppmøte Teie klubbhus (Fysioterapeut).	Egentrening/apparater kl. 10:00–15:00 Sporty treningssenter	Egentrening/apparater kl. 10:00–15:00 Sporty treningssenter
Stryke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00. Rosahaugparken (Fysioterapeut)	Egentrening/apparater kl. 10:00–15:00 Sporty treningssenter		Treningsveiledning 13:00–15:00 (Fysioterapeut) <i>Etter avtale!</i>	
Svømming/vanntrening i varmtvannsbaseng kl. 14:00–15:00 (oppmøte kl. 13:40. NB: begrenset tid i garderoben) Tønsberg svømmehall.	Spinning kl. 13:00–14:00 Sporty treningssenter (Ronny)		Golf på Nøtterøy Golfklubb kl 15:00-17.00. Passer for alle. Kontaktperson Marte (Tlf.: 97 68 13 70)	
			Test av fysisk form Frisklivssentralen (Fysioterapeut) <i>Etter avtale!</i>	



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)

Besøksadresse: Øreveien 13, 3120 Nøtterøy | Postadresse: Postboks 250 Borgheim, 3163 Nøtterøy
E-post: friskliv@faerder.kommune.no