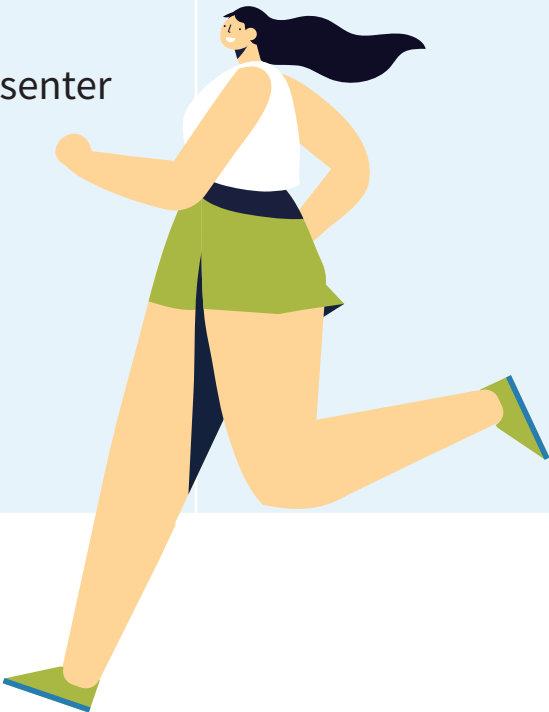


TIMEPLAN VÅREN 2026 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING (18–67 år)

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. Stryke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00. Rosahaugparken (Fysioterapeut) Svømming/vanntrening i varmtvannsbaseng kl. 14:00–15:00 (oppmøte kl. 13:40. NB: begrenset tid i garderoben) Tønsberg svømmehall. Obs: hengelås til skap.	Klassisk yoga og mindfulness kl. 10:00–11:30 Teie hovedgård (Tone). Lette øvelser og god avspenning. Egentrening/apparater kl. 09:00–15:30 Sporty treningssenter	Styrke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00 Teieskogen, oppmøte Teie klubbhus (Fysioterapeut).	Egentrening/apparater kl. 09:00–15:30 Sporty treningssenter Treningsveiledning 12:00–15:00 (Fysioterapeut) Etter avtale! Test av fysisk form Frisklivs-sentralen (Fysioterapeut) Etter avtale! Saltime tabata kl. 11:00-11:45 Sporty treningssenter (Oda)	Egentrening/apparater kl. 09:00–15:30 Sporty treningssenter



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