




Frisklivssentralen følger Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet!

TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Kondis og styrketrening 11.00-11.45 Sted: Blackbox kommunehuset		Temakurs 10.00- 11.15 Sted: familiesenteret	Spinning 11.00–11.45 Sted: Spenst	12 ukers oppfølging kr 390,-
Yoga og stressmestring 11.45-12.30 Sted: Blackbox kommunehuset		Styrketrening egentrening 11.45–12.30 Sted: Nannestadhallen	Mage/rygg 12.00–12.30 Sted: Spenst	
Kaffe/lunsj 12.30 Kommunehuset				

Ansatt:
Merete: fysioterapeut

Epost:
merete.jaeger@nannestad.kommune.no

Telefon:
903 66 268