

**TIMEPLAN FRISKLIVSSENTRALEN RINGSAKER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MANDAG** | **TIRSDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** | **FREDAG** |
| **Yogakurs**  9:30 – 11:00  Hildes Yoga, Brumunddal |  |  |  |  |
| **Utetrening**  10.00–11.00  Nybygda Skistadion |  | **Utetrening**  10.00–11.00  Sveum idrettspark, Brumunddal |  |
|  | **Lunsj med gruppa**  11:00 – 12:00  Medbrakt mat  Nybygda Klubbhus |  |  |  |
| **Saltrening  «Kom i gang»**  12:00 – 13:00  Hildes Yoga | **Mestringstilbud** Kl. 12:30 – 14:30 Nybygda Klubbhus |  | **Mestringskurs**  12:30 – 14:30  Tømmerli |  |
| **Saltrening  «Kom i gang»**  13:30 – 14:30  Hildes Yoga |  | **Utetrening**  14:00 – 15:00  Moelv |  |  |
| Ta kontakt for spørsmål og/eller oppstartssamtale.  FRISKLIVSSENTRALEN Telefon: 459 76 841  Ringsaker Kommune frisklivssentralen@ringsaker.kommune.no | | | | |