

 **TIMEPLAN FRISKLIVSSENTRALEN RINGSAKER**

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