



FRISKLIVSSENTRALEN

TIMEPLAN vinter 2019

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Kl. 08.30 Trening på resept Ørnes Ta kontakt for info	Kl. 08.30 Trening på resept Engavågen Ta kontakt for info	KL 0800-1000 Artrosetrening Ørneshallen	Kl. 08.30 Trening på resept Ørnes Ta kontakt for info	Kl 08.30 Trening på resept Engavågen Ta kontakt for info
Kl. 10.00 – 1100 Seniortrim Ørneshallen		KL 0900 Innendørs gåing Ørneshallen	Kl. 10.00 -1100 Seniortrim Ørneshallen	
Kl.11.00 -1200 Artrosetrening Ørneshallen			Kl.11.00 Gågruppe Halså Oppmøte v/Joker	
Kl.14.30 Trening på resept Ørnes Ta kontakt for info	Kl1430 Ungdomsgruppe Ørneshallen	Kl.14.30 Trening på resept Ørnes Ta kontakt for info	Kl 1200 Trening i samarbeid med psykisk helsetjeneste	
		Kl.18.00 Trening 60+ Nordtun helserehab, fysioterapiavd.	Kl 1500 Sirkeltrening Halså skole	
Kl. 19.30 Sirkeltrening Halså Skole		Kl. 20.00 Sirkeltrening Ørneshallen		

Forklaring til fargene:

Grønne timer krever henvisning fra lege/helsepersonell

Oransje timer har begrenset antall plasser og krever påmelding

Blå timer foregår utendørs – kle deg etter forholdene



Nærmere info: se www.meloy.kommune.no/friskliv, eller ring/SMS: 95073282