



## TIMEPLAN Notodden Frisklivssentral høsten -17

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p><b>Utendørs trening (kondisjon, styrke, balanse)</b> kl.09.15 -10.30 Tinnemyra Oppmøte ute ved O-lagshytta</p>			<p><b>Utendørs trening (kondisjon, styrke, balanse)</b> kl.09.15 -10.30 Tinfos-området Oppmøte inne på Frisklivssentralen</p>	
			<p><b>Trening indre balanse / avspenning</b> Kl.10.45 – 11.15 Sted: Frisklivssentralen</p>	
	<p><b>Kafe Opptur:</b> 29.08, 26.09, 31.10 og 28.11  Kl. 12.00-14.00  Sted: Frivillig-sentralen  Ulike temaer</p>		<p><b>Temaundervisning om helse</b> kl. 11.15 – 12.00  Sted: Frisklivssentralen</p> <p><b>Felles lunsj</b> Kl. 12.00-12.30 (Ta med egen niste) Sted: Frisklivssentralen</p>	
		<p><b>BRA MAT-kostholdskurs</b> Oppstart til høsten dato og dager ennå ikke fastlagt  Totalt 5 ganger Sted: Frisklivssentralen</p>		

Dette er faste aktiviteter, ledig tid utover dette brukes blant annet til samtaler.

**TA KONTAKT MED FRISKLIVSSENTRALEN HVIS DU ØNSKER Å VÆRE MED ELLER HAR SPØRSMÅL**