

FRISKLIV I SOLA VÅR 2024

Mandag	Tirs.	Onsdag	Torsdag	Fredag
			11:00 -11:30 Styrke Digital trening	
			11:30-12:00 Strekk og pust Digital trening	11:45 – 12:45 Spinning og styrke Gymsal
12:00 – 12:45 Styrke og puls Gymsal				12:45-13:15 Strekk og pust Gymsal
14:10-15:10 Yoga Gymsal		14:30 - 15:30 Svømming Dysjalandhallen		

Grønne timer	For nye deltakere under oppfølging i 12 ukers program. Ledet av instruktør. For å delta må du ha vært på kartleggingssamtale hos Friskliv.
Yoga	Åpent for alle som bor eller jobber i Sola kommune, koster 800 kr per halvår.

Styrke og puls

Passer godt for nybegynnere. Vi legger vekt på det sosiale og bruker minimalt med utstyr.

Spinning og styrke

15 min spinning og 30 min styrketrening med vekter. Passer for deg som har trent noe tidligere.

Strekk og pust

Enkle øvelser med fokus på lett styrke, balanse, strekk og pust. Passer for alle.

Svømming

Egentrening i svømmehall i 12 uker. Her kan du svømme selv eller få tips eller program av svømmeinstruktør. Passer for deg som ønsker svømmetrening, men synes det er utfordrende å komme i gang i de ordinære tilbudene. Plassbegrensning.

Yoga

Enkle øvelser med fokus på lett styrke, strekk og pust.