



Høst 2025

TIMEPLAN GOL FRISKLIVSSENTRAL

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Trening ute 09.00 – 10.00	Styrketrening 09.00 – 10.00 Treningsrommet er åpent fra kl.08.00	Frisklivs venner 09.30-10.30 Brukerstyrt gruppe på Tibia treningssenter	Trening ute 09.00 – 10.00	Styrketrening 09.00 – 10.00 Treningsrommet er åpent fra kl.08.00
	Kom i gang 11.30 – 12.30 Speilsalen	Barseltrening 11.00-12.00 Ute frem til 24.sept Inne i speilsalen fra 8.okt <i>*trenger ikke frisklivsresept for å delta</i>	Kom i gang 11.30 – 12.30 Speilsalen	Veiledning Tibia treningssenter 09.00 – 10.00 <u>Påmelding:</u> Send sms til 90091542 innen fredag kl.8
	Klatring Kl.14.30 - 15.30			

Kursplan (Mer info + påmelding: kursihallingdal.no):

- Bra mat – kurs: oppstart 24.september
- Sov godt – søvnkurs: oppstart 10.oktober
- Ped-t (behandling for bulimi og overspisingslidelse: oppstart 6.oktober)