



Høst 2026

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 <i>*oppstart 26/8 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.13.30 - 14.30			

Kursplan (Mer info + påmelding: kursihallingdal.no eller på våre sosiale medier):

- Sterkere og sprekere på 8 uker – tidseffektiv trening: oppstart 24.august
- Bra mat for bedre helse: oppstart 1.september



@frisklivssentralengol



frisklivssentralen Gol kommune

FRISKLIVSSENTRALEN

Gol Kommune

friskliv@gol.kommune.no

Telefon: 470 10 583 og 900 91 542

Mandag–fredag / 09.00–15.00