

**FRISKLIV Saltdal 2023**

**timeplan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MANDAG** | **TIRSDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** | **FREDAG** |
|  |  | **10.15-11.30**  SENIORDANS  Rognan samfunnshus SU | **10.00-12.00**  ÅPEN HALL VOKSNE  Idrettshallen HE/KB |  |
| **13.30 – 15.00**  TRENING PÅ RESEPT  Sted, etter nærmere avtale BA | **14.00 – 15.00**  ÅPEN HALL BARN 1.- 4.klasse  Idrettshallen HE/NF | **13.30 – 15.00**  TRENING PÅ RESEPT  Sted, etter nærmere avtale BA |  |  |
|  | **17.00 – 18.00**  BABYSVØMMING  Røkland svømmehall  IG |  | **13.30-14.30**  FYSISK AKTIVITET  SFO-Røkland LHN/HE |  |
| **19.00 – 20.00**  BASSENGTRIM  Røkland svømmehall  AKL/HL/RJ |  |  | **19.00 – 20.00**  BASSENGTRIM  Røkland svømmehall  HL/RJ |  |
|  |  | **20.00 – 21.00**  HERRETRIM  Rognan ungdomsskole DN |  |  |

**Sterk og stødig**

Balanse og styrkegruppe torsdager i Idrettshallen ved Fysioterapeut Elise

**ANDRE TILBUD I FRISKLIVSSENTRALEN:**



**Gågruppe**:

Idrettshallen, hver mandag klokka 10.00 i den «kalde» årstida. Åpen for alle.

**«BRA MAT – for bedre helse»** kostholdskurs som er åpent for alle. Pris: kr 400.



**Andre kurs som Frisklivssentralen kan arrangere:**

* **Hverdagsgledekurs**
* **KID** – Kurs i depresjonsmestring
* **Sov godt -** søvnkurs

Kontakt Birgit Vik Amundsen om du ønsker individuell oppfølging for å komme i gang med livsstilsendringer, å delta på kurs eller aktiviteter i regi av Frisklivssentralen.

**FRISKLIVSSENTRALEN** Birgit Amundsen Telefon: 950 18 880 [birgit.amundsen@saltdal.kommune.no](mailto:birgit.amundsen@saltdal.kommune.no)

Saltdal kommune Mandag og onsdag (tirsdager i partallsuker)

**FRISKLIVSKOODINATOR** Håvard Edvardsen Telefon: 918 11 287 [hedvardsen@sbnett.no](mailto:hedvardsen@sbnett.no)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SENIORDANS** Siv Unosen 917 71 322

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**INSTRUKTØR/ANSVARLIG:**

BA – Birgit Amundsen

HE- Håvard Edvardsen

AKL – Ann Kristin Larsen

RJ - Renee Johansen

HL – Helene Lyngseth

IG – Ingrid Gildseth

NF – Nina Forseth

SU – Siv Unosen

KB – Kristin Børø

DN – Dagfinn Nilsen

LHN - Lill Heidi Nybakk

**PRISER ÅPNE FRISKLIVSGRUPPER:**

Sesongkort vår/høst: kr 500

Trening på resept, tre måneder: kr 300 (Kan delta på alle Frisklivsgrupper i treningsperioden)

Regning blir sendt ut av økonomiavdelinga.