



Frisklivssentralen følger Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet!

## TIMEPLAN 2024

| MANDAG  | TIRSDAG   | ONSDAG  | TORSDAG   | FREDAG   |
|---|---|---|---|--|
| <b>Evo</b><br>Styrke/ kondis<br><br>09.00<br><br>påmelding                  | <b>Trening Evo:</b><br>Innesko<br>Drikkeflaske<br>Hengelås                          | <b>Evo</b><br>Styrke/ kondis<br><br>09.00<br><br>påmelding  | <b>Evo</b><br>Styrke/ kondis<br><br>09.00<br><br>påmelding  | <b>Evo</b><br>Styrke/ kondis<br><br>9.00<br><br>påmelding  |
| <b>Varmtvannstrening</b><br>09.40-10.40<br><br>Sted: Nannestad<br>påmelding | <b>MediYoga</b><br>11.00-12.00<br>Åpent tilbud<br><br>Sted:<br>Kulturstallen        | <b>MediYoga</b><br>(ME/utmattelse/long covid)<br>11.00-12.00<br>Påmelding<br><br>Sted:<br>Kulturstallen | <b>MediYoga</b><br>11.00-12.00<br><br><b>Lunsj</b><br>12.00-13.00<br><br>Åpent tilbud<br>Sted:<br>Kulturstallen | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <i>12 ukers<br/>oppfølging kr<br/>390, -</i> </div> |
|   | <b>Temalunsj</b><br>(ta med matpakke)<br>12.00 -13.00<br><br>Sted:<br>Kulturstallen | <b>Temalunsj</b><br>(ta med matpakke)<br>12.00-13.00<br><br>Sted<br>Kulturstallen                       | <b>Varmtvannstrening</b><br>14.15 – 15.15<br><br>Sted: Nannestad<br>påmelding                                   |  |
|   |   |   |   |  |

**Ansatt:**

Merete: spesialfysioterapeut

**Epost:**

merete.jaeger@nannestad.kommune.no

**Telefon:**

903 66 268