



TIMEPLAN FRISKLIVSSENTRALEN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Rendalen Friskliv 06.00–08.00 Egentrening	Rendalen Friskliv 06.00–08.00 Egentrening	Rendalen Friskliv 06.00–08.00 Egentrening	Rendalen Friskliv 06.00–08.00 Egentrening	Rendalen Friskliv 06.00–08.00 Egentrening
Temaundervisning 13.00–14.00 Krever frisklivsresept			Bondetrim med Bondekafè 11.00–13.00 Renheim/annet* Oppstart uke42	
Styrketrening inne 14.00–15.15 Krever frisklivsresept		Mor& Barn Trim 10.30-11.05 Stua, sjukehjemmet Otnes Oppstart 18.oktober	Intervalltrening ute 14.00–15.00 Krever frisklivsresept	
Rendalen Friskliv 15.30–22.00 Egentrening	Rendalen Friskliv 15.30–22.00 Egentrening	Rendalen Friskliv 15.30–22.00 Egentrening	Rendalen Friskliv 15.30–22.00 Egentrening	Rendalen Friskliv 15.30–22.00 Egentrening
Spinning Unset 19.00–20.00 Kr. 50/gyldig treningsnøkkel Påmelding Lena Sveen, 412 59 327	Spinning Otnes 18.00–19.00 Kr. 50/gyldig treningsnøkkel Påmelding Inger Karin Trøen, 480 91 972 Oppstart uke 42	Spinning Otnes 19.00–20.00 Kr. 50/gyldig treningsnøkkel Påmelding Arne Hagetrø, 958 41 200 Oppstart uke 43	Spinning Otnes 17.45-18.45 Påmelding Camilla Johnsrud 952 15 187 19.00-19.45 Påmelding Pia Hagetrø 995 24 545 Oppstart uke 42 Kr. 50/gyldig treningsnøkkel	
Kom-i gang-trening 15.30–16.30 Frisklivssentralen Otnes		Vanngymnastikk 18.00–19.00 Fagertun kr. 50 Oppstart uke 42	Spinning Unset 19.00–20.00 Kr. 50/gyldig treningsnøkkel Påmelding Lena Sveen, 412 59 327	
		Spinning Otnes 19.00–20.00 Kr. 50/gyldig treningsnøkkel		

LØRDAG OG SØNDAG: Rendalen Friskliv, 06.00 – 22.00 egentrening.