



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Egentrening Treningsrom: Durdur K1 10.30-15.00	Frisklivskurs Styrke moderat Treningsrom: Astronaut K1 10.30-11.30		Frisklivskurs Styrke moderat Treningsrom: Astronaut K1 10.30-11.30	Egentrening Treningsrom: Durdur K1 10.30-15.00
	Frisklivskurs Temasamlinger* Aktivitetshuset K1 11.30-13.00	Introduksjon Styrke lett Treningsrom: Astronaut K1 13.00-13.45	Frisklivskurs Styrke lett Treningsrom: Astronaut K1 13.00-13.45	Kvinnetrening lett Treningsrom: Astronaut K1 12.00-13.00
	Frisklivskurs Styrke lett Treningsrom: Astronaut K1 13.00-13.45		FRISK treningsgruppe Treningsrom: Astronaut K1 14.00-15.00	
	LHL Moderat gruppetrening Treningsrom: Munch K1 17.00-18.00 Påmelding: 97 71 30 78	Kvinnetrening med barnepass Treningsrom: Astronaut K1 18.00-19.30	Kvinnetrening med barnepass Treningsrom: Astronaut K1 18.00-19.30	

KURS (for mer informasjon skann QR-kode)

Sov godt (6 uker, 5 samlinger)

Oppstart 28. april, tirsdager kl. 13-15

Sted: Helgesensgate 62B

Påmelding: 47 47 94 51

*Frisklivskurs (tirsdager kl. 11.30-12.30)

1. Introduksjon 03. februar
2. Smerter, utmattelse og trening 03. mars
3. Trening og hverdagsglede 07. april
4. Motivasjon og veien videre 26. mai

Alle aktiviteter fra timeplanen er gratis

 = Frisklivssentralen (krever påmelding)

 = Ekstern aktør

 = Trening etter frisklivskurs (egenorganisert)

Ta kontakt eller skann QR-koden for mer info:

45 72 87 23, 47 69 62 50

frisklivssentralen@bgo.oslo.kommune.no

Adresse: Aktivitetshuset K1, Kolstadgata 1

Åpningstider: mandag–fredag kl. 09.00–15.00



FRISKLIVS
SENTRALEN