



Periodeplan Frisklivssentralen

Periode: 2023/uke 1 – 13

UKE	DATO	DAG	KL.	OPPMØTE	INNHold
1	Juleferie				
2 -13	09.01.23	Mandag	08:15 15:30	Egentrening Alta Omsorgssenter Hvor: Styrkerom Etter jobb`økta Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	Egendefinert trening Stasjonstrening (55 min)
	10.01.23	Tirsdag	14:30	Egentrening Alta Omsorgssenter Hvor: Styrkerom	Egendefinert trening
	11.01.23	Onsdag	08:15	Egentrening Alta Omsorgssenter Hvor: Styrkerom	Egendefinert trening
	12.01.23	Torsdag	14:30 10.00	Egentrening Alta Omsorgssenter Hvor: Styrkerom Styrketrening m/frisklivstrener Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	Egendefinert trening Stasjonstrening (55 min)
	13.10.23	Fredag	08:15	Egentrening Alta Omsorgssenter Hvor: Styrkerom	Egendefinert trening
14	Påskeferie				
15	10.04.23	Mandag		Påskeferie – Oppstart tirsdag 11.04.2023	

Følg med på vår Facebook side, Kommunens hjemmeside for flere tilbud...