

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Sogndal symjehall KI.16.00-17.00 Bassengtrening</p>	<p>Sogndal KI.10.00-11.00 Utetrening</p>	<p>Sogndal/ Campushallen KI.09.45-10.45 SmartStart</p> <p>Lustrabadet KI.13.30-14.30 Bassengtrening</p> <p>Basistrening KI.16.15 Leikanger</p>	<p>Yoga KI. 07.45 Sogndal</p> <p>Sogndal KI.10.00-11.00 Utetrening med Frisklivsvenn</p>	<p>Lustrabadet KI.13.30-14.30 Bassengtrening</p>

Frisklivssentralen Sogn tilbyr alle deltakarar 10 valfrie klypp* kor ein kan prøva ut trening før ein kjøper medlemskap. Me samarbeidar med lokale aktørar innan trening og hjelp deltakarane våre til å få prøve ut det dei ynskjer. Dette gjeld både eigentrening og gruppetrening hjå dei ulike samarbeidspartnarane. Våre samarbeidspartnarar: Luster treningssenter, Lustrabadet, YT-Xtra, Idrettssenteret/Spent, Rørsleglede, Vesterland, Systrening, Balestrand treningssenter.

Bassentrening

Variert program i vatn der du skånsamt får trene kondisjon og styrke. Treninga er for innbyggjarar i Sogndal og Luster kommune.

SmartStart

Treningstime med fokus på styrke, kondisjon og balanse. Avsluttast med avspenning. SmartStart er i samarbeid med studentar ved HVL og er ein del av deira læringsplan. Det vil vera instruktør frå Frisklivssentralen som er ansvarleg for innhaldet i timen. Treninga er for alle og kan tilpassast den enkelte.

Utetrening

Bli med på kondisjon- og styrketreningsøkt utandørs! Treninga kan tilpassast alle nivå. Oppmøte utanfor hovudinngangen ved Sogndal Helse- og omsorgssenter. Treninga er for innbyggjarar i Sogndal og Luster kommune.

Prisar:

Bassentrening Lustrabadet: Sjå prisar for inngang på [Lustrabadet sine nettsider](#)

Bassentrening Sogndal symjehall: Drop-in: 50kr, semesterkort: 700kr (januar-juni og august-desember).

SmartStart: 700 kr pr.semester (januar-juni og august-desember).

Utetrening: Gratis

***Klyppekort:** eigenandel på 50kr/gongen på enkelte treningstilbod

Vipps nr: **129797** - Frisklivssentralen

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Sogndal symjehall Kl.16.00-17.00 Bassentrening</p>	<p>Luster treningscenter Gruppetrening/ eigentrening - etter avtale</p>	<p>Sogndal Kl.09.45-10-45 SmartStart</p>	<p>Sogndal Kl.10.00-11.00 Utetrening</p>	<p>Lustrabadet Kl.13.30-14.30 Bassentrening</p>
<p>Leikangerhallen Kl.11.00-11.45 Basistrening</p>	<p>Balestrand treningscenter Gruppetrening/ eigentrening- etter avtale</p>	<p>Lustrabadet Kl.13.30-14.30 Bassentrening</p>	<p>Sogndal Folkehøgskule Kl.15.30-16.30 Rygg/nakke</p>	<p>Leikangerhallen Kl.10.15-11.00 Basistrening</p>
<p>Spent - Kulturhuset Kl.17.30-18.30 PULS</p>		<p>YT Xtra Gruppetrening/ eigentrening- etter avtale</p>	<p>Spent - Kulturhuset Kl.16.00-17.00 Sykkel + styrke</p>	
<p>Tandlekrysset Kl.18.00-19.00 GÅGRUPPE* Oppmøte: Tandlekrysset</p>	<p>Gaupne Kl.10.00 GÅTUR Oppmøte: P-plass ved Prix*</p>			