



FRISKLIVSSENTRALEN

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Åpningstider 05-24 Bemann: 18-21	Åpningstider 5-24 Bemannet: 18-21	Åpningstider 05-24 Bemannet: 18-21	Åpningstider 05-24 Bemannet: 18-21	Åpningstider 05-24
Knut Hamsun videregående skole: 10:00 – 11:30			Miljøtjenesten: 10:00 – 11:30	Frisklivsresept 08:30 – 10:00
Senior – trim og styrke: 11:30-13:30			Senior – trim og styrke: 11:30-13:30	
	Knut Hamsun videregående skole: 14:15 – 15:55		Knut Hamsun videregående skole: 14:15 – 15:55	
		Sirkeltrening: 16:00 – 17:00 Sted: Hamarøyhallen		
Yoga m/Kristin: 19:00 – 20:00 Sted; Oppeid (Se eget Facebook arrangement)	Spinning 18:30-19:30 -Egen sal	Yoga m/Kristin: 18:00 – 19:00 Sted; Drag (Se eget Facebook arrangement)	Spinning 18:30-19:30 -Egen sal	

Merk: Treningsrommet er stengt for andre når det er gruppetrening i form av

Senior – trim og styrke og **Frisklivsresept**

For mere info, følg Frisklivsenteret Hamarøyhallen på facebook

Mvh. Frisklivssentralen Hamarøy kommune, tlf: 915 65 596