



DESEMBER 2018



3/12 14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	4/12 10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua 13.15-15.00 Helsekurs 70+ Velferden Egen påmelding 14.00-15.15 Friskliv gravid Egen påmelding	5/12 13.00-15.00 Kreftmestringskurs	6/12 14.00-15.00 Friskliv i balanse Store sal Ankerskogen	7/12 9.00-10.00 Pilates/stretching Ankerskogen
10/12 14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	11/12 10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua 13.15-15.00 Helsekurs 70+ Velferden Egen påmelding	12/12 13.00-15.00 Kreftmestringskurs	13/12 14.00-15.00 Friskliv i balanse Store sal Ankerskogen	14/12 9.00-10.00 Pilates/stretching Ankerskogen
17/12 14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	18/12 10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua 11.00-12.00 Juleavslutning i kaféen i Ankerskogen	19/12	20/12 14.00-15.00 Friskliv i balanse Store sal Ankerskogen	21/12 



*Vi i Frisklivssentralen ønsker alle våre
deltagere en GOD JUL!*

*Vi anbefaler alle å komme seg ut på tur, ta en nissedans eller trene på annen
måte i dagene vi har pause fra fellesaktiviteter .*

Håper vi ser deg på fellestrening med oss igjen fra mandag 7.januar!

Julehilsen fra oss på Frisklivssentralen