



TØNSBERG KOMMUNE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frisklivstrening 09.00- 10.30 Sted: Flinthallen	Treningsgruppe nivå moderat 08.30-09.30 Sted: Flinthallen	4x4 Kondisjonsgruppe 08.45- 09.45 Sted: Parkering Essoraffineriet	Treningsgruppe nivå moderat 08.30-09.30 Sted: Flinthallen	
Frisklivstrening 09.30- 11.00 Sted: Re/Berg	Treningsgruppe nivå lett 09.30-10.30 Sted: Våle samfunnshus	Bevegelsesgruppe 09.00-10.00 Sted: Våle Samfunnshus	Frisklivstrening 09.00- 10.30 Sted: Flinthallen	
Basisgruppe 13.00 -14.00 Sted: Flinthallen		Basisgruppe 13.00 -14.00 Sted: Flinthallen	Frisklivstrening 09.30-11.00 Sted: Re/Berg	
Treningsgruppe nivå lett 13.45-14.45 Sted: Flinthallen			Treningsgruppe nivå lett 10.00-11.00 Sted: Flinthallen	

Re

Tønsberg

Mulig å kombinere deltagelse på flere grupper.

FRISKLIVSSENTRALEN
Avd Tønsberg

Telefon: +47 958 20 384
 Facebook: Frisklivssentralen i Tønsberg
 frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no

FRISKLIVSSENTRALEN
Avd Re

Telefon: +47 905 18 133
 Facebook: Frisklivssentralen i Tønsberg
 frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no



Frisklivstrening:

Treningen foregår ute hele året med hovedvekt på utholdenhet og styrke. Tett oppfølging av fysioterapeut og ergoterapeut. Oppstart fortløpende.

Basisgruppe:

Individuelt tilpasset trening i gruppe. Treningen foregår vanligvis innendørs og ledes av fysioterapeuter.

Treningsgruppe nivå lett:

Trening innendørs til musikk hvor det blir lagt vekt på utholdenhet, styrke og bevegelse. Passer for de fleste. Ledes av fysioterapeut.

Treningsgruppe nivå moderat:

Trening innendørs til musikk. Passer for alle som ønsker noe høyere intensitet. Det blir lagt vekt på utholdenhet, samt noe styrke og bevegelse. Ledes av fysioterapeut.

4x4 kondisjonsgruppe:

Intervalltrening i bakke med høy intensitet. Passer for alle som ønsker bedret kondisjon og som liker å trene ute. Ledes av fysioterapeut og ergoterapeut.

Bevegelsesgruppe:

Trening innendørs som kan passe for alle. Fokus på bevegelse, balanse, lett styrke og avspenning. Nyttig for å oppnå økt kroppsbevissthet. Ledes av fysioterapeut.

FRISKLIVSSENTRALEN

Avd Tønsberg

Telefon: 958 20 384

Facebook: Frisklivssentralen i Tønsberg

frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no

FRISKLIVSSENTRALEN

Avd Re

Telefon: 905 18 133

Facebook: Frisklivssentralen i Tønsberg

frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no