HØST 2018

# AKTIV PÅ DAGTID I BÆRUM

## For deg som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet

**Aktiv på Dagtid i Bærum**
drives av idrettslaget Friskis&Svettis Bærum. Tilbudet er finansiert av kommunen med støtte fra NAV. For deg mellom 18-67 år som er sykmeldt eller mottar en eller annen form for trygd eller sosial stønad.

**Hvordan bli deltaker?**
Møt opp på en aktivitet! Du kan prøve før du melder deg inn.

**Lurer du på noe?**
Ta kontakt på dagtid, telefon: 67 80 76 00, barum@friskissvettis.no

**Eller ta en titt på:** www.facebook.com/apdbarum

## Timeplanen fra 27. august til 14. desember 2018

### MANDAG

**10.15 - 11.15**
**FRISKLIV UTE**
Oppmøte i Sandvika

**10.30 - 11.00**
**FLEX SOFT**
Friskis&Svettis, Avløs
Treningsveileder Anne

**11.00 - 12.00**
**JYMPA SOFT**
Friskis&Svettis, Avløs
Treningsveileder Angela

**11.00 - 13.00**
**STYRKETRENING**
Friskis&Svettis, Avløs
Trening på egen hånd

### TIRSDAG

**11.00 - 12.00**
**SIRKELFYS SOFT**
Friskis&Svettis, Avløs
Treningsveileder Anne-Lene

**12.00 - 14.00**
**STYRKETRENING**
Treningsveileder Ida, som setter opp program og følger opp deltakerne

**13.00 - 14.00**
**VANNAKTIVITET**
Berger Svømmehall, treningsveileder Heidi
*Egenandel kr. 40,- per gang, alternativt 12 klipp kr. 370,- (prisen kan bli justert noe). Betales ved inngangen til svømmehallen.*
*Aktivitetskortet skal kjøpes hos Friskis&Svettis på Avløs*

### ONSDAG

**11.00 – 12.00**
**SPINN SOFT**
Friskis&Svettis, Avløs, Treningsveileder Kjersti

**12.00 – 13.00**
**YOGA SOFT**
Friskis&Svettis, Avløs, Treningsveileder Eirin

**12.00 – 14.00**
**STYRKETRENIG**
Friskis&Svettis, Avløs, Trening på egen hånd

### TORSDAG

**09.30 – 10.30**
**BASIS**
Friskis&Svettis, Avløs
Treningsveileder Anita

**10.30 – 11.30**
**CORE SOFT**
Friskis&Svettis, Avløs
Treningsveiledere Kari og Anne

### FREDAG

**09.15 - 10.15 FRISKLIV GÅTUR**
Oppmøte i Sandvika

***Tren så mye du vil for kr 400,- resten av året.***

Friskis&Svettis

BÆRUM KOMMUNE