



TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Egentrening i vann 06.00-15.45 Furumo svømmehall	Egentrening i vann 09.00-20.30 Furumo svømmehall	Egentrening i vann 06.00-20.30 Furumo svømmehall	Egentrening i vann 09.00-20.30 Furumo svømmehall	Egentrening i vann 06.00-20.30 Furumo svømmehall
Puls II 09.00-10.15 Ute på Furumo		Styrk 09.00-10.00 Trimrom i svømmehallen		
Puls I 09.15-10.30 Ute på Furumo		Ut på tur Modum og Sigdal 10.00-14.00 Møt opp på P-plass på Furumo	Puls I 09.15-10.30 Ute på Furumo	
Sterk i vann 15.40-16.25 16.30-17.15 (utenom skolens ferier) Furumo svømmehall			Avspenning 10.30-11.00 Trimrom i svømmehallen	
<u>Trening hos en av våre samarbeidspartnere avtales på første helsesamtale</u>	Spinning Calma fitness Booking/info: 90081669	Gym 2000 Trening med apparater www.gym2000.no	Åmot fysikalske Trening med apparater www.aamotfrisktrening.no	Delta Vikersund Trening med apparater www.deltatreningssenter.no

Med resept har du tilgang til alle de blå aktivitetene. I tillegg har du i reseptperioden mulighet til å prøve de ulike treningssentrene, inntil 1 x pr. uke (grønne aktivitetene). Dette gjelder både ulike gruppetilbud (se egne timeplaner på de ulike treningssentrene) og egentrening (se treningstider på timeplanen).

Frisklivskortet gir deg tilgang til alle de blå aktivitetene, 100,- pr. mnd. (uten resept).

De grønne aktivitetene er tilgjengelige med kort fra de ulike treningssentrene.

Telefontid: man/ons/tors 12-13.00 32 78 08 44/ 95 77 15 20 Mail: frisklivssentralen@modum.kommune.no

Revidert 02.02.17