

Finn formen med Friskliv

Enkel styrke og kondisjonstrening for deg som ønsker å komme i bedre form sammen med andre. Treningen er gratis, skjer på eget ansvar og krever ingen påmelding.



- **FFF Åsane – Mandager 14-14:45**
Oppmøte ved Åsane kulturhus
- **FFF Solheim – Tirsdager kl 13-13:45**
Oppmøte ved inngangen til Solheims tverrgate/ved Arne Bendiksens statue
- **FFF Olsvikparken – Tirsdager kl 10-10:45**
Oppmøte i midten av parken
- **FFF Nygårdsparken – Onsdager kl 12-12:45**
Oppmøte på området over trappen i nedre del av parken
- **FFF Vadmyrabanen – Torsdager 12-12:45**
Oppmøte utenfor hovedinngangen til Vadmyrahallen
- **FFF Fyllingsdalen – Torsdager kl 18-18:45**
Oppmøte på baksiden av Fyllingsdalen videregående skole
- **FFF Fana – Fredager 10:00-10:45**
Oppmøte ved Slåtthaug idrettspark/ Smørås IIs klubbhus

Vel møtt til trening 😊

OBS: Vi følger skoleruten

- Følg oss på Facebook, Instagram og Youtube «*Frisklivssentralen i Bergen*»!

Gode tips:

- Kle deg etter været
- Ta med vannflaske
- Møt presis
- Ta med friskt mot
- Hvis du klarer å få til flere enn en treningsøkt i uken er effekten betydelig større 😊