

Finn formen med Friskliv

I samarbeid med Områdesatsning arrangeres enkel styrke og kondisjonstrening for deg som ønsker å komme i bedre form sammen med andre.



Foto: Frisklivssentralen i Bergen

FFF Åsane – Mandager 14-14.45 NY!

Oppmøte ved Åsane kulturhus

FFF Olsvikparken – Tirsdager kl 10-10.45

Oppmøte på grusbanen i parken

FFF Solheim – Tirsdager 13-13.45

Oppmøte ved Arne Bendiksens statue i Solheims Tverrgate

FFF Nygårdsparken – Onsdager kl 12-12.45

Oppmøte ved fontenen i nedre del av parken

FFF Vadmyrabanen – Torsdager 12-12.45

Oppmøte ved parkeringsplassen

FFF Fyllingsdalen – Torsdager 18-18.45 NY!

Oppmøte ved Ortun skole

GODE TIPS:

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

Deltakelse krever ingen påmelding - det er bare å møte opp. Vel møtt til trening 😊

Vi følger skoleruten – oppstart 16.august Følg oss på Facebook og instagram! «Frisklivssentralen i Bergen»



«Finn formen med Finn»

