

Finn formen med Friskliv

Enkel styrke- og kondisjonstrening for deg som ønsker å komme i bedre form, sammen med andre.



Foto: Frisklivssentralen

- **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 ved pumtrackbanen
- **FFF Nygårdsparken – Onsdager kl 12-12:45**
Oppmøte ved fontenen i nedre del av parken
- **FFF Håsteinarparken – Torsdager kl 10-10:45**
Oppmøte utenfor Damsgårdsveien 167/Laksevåg legesenter
- **FFF Vadmyrabanen – Torsdager 12-12:45**
Oppmøte utenfor hovedinngangen til Vadmyrahallen

**Tilbudet er gratis og åpent for alle!
Deltakelse krever ingen påmelding –
det er bare å møte opp!**

Vel møtt til trening 😊

- **OBS: Vi følger skoleruten**
- Følg oss på Facebook og Instagram!
«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 én treningsøkt i uken er effekten betydelig større 😊



BERGEN
KOMMUNE

FRISKLIVSSENTRALEN

«Finn formen med Finn»

