**Pris**

**300,- pr. halvår.**

Faktura verdt sendt ut kvart halvår. Ledsagar med følgjekort deltek gratis.

**transport**

Du må sjølv ordne transport. Serviceskyss går kvar torsdag, og må tingast dagen før.

**Ytre Solund:**

Tlf.: 481 44 494

**Nord Solund:**

Tlf.: 913 72 559

**kontakt**

**Solund Frivilligsentral**

Irene Vaulen

**Tlf.:** 412 43 087

**Fysioterapeut**

Ann Helen Kvamen

**Tlf.:** 400 34 833

**Leiar v/ Frisklivssentralen**

Ole Kristian Sund

**Tlf.:** 459 74 003

# **EIGENTRENING**

**Tid:** Måndagar kl. 11:00 – 13:00

**Stad:** Solund treningssenter

# **BASSENGTRENING – oppstart 18. oktober**

**Tid:** Onsdagar kl. 13:00 – 13:45

**Stad:** Idrettsbygget.
Servering av kaffi og frukt etter trening.

# **GRUPPETRENING**

**Tid:** Onsdagar kl. 17:00 – 18:45

**Stad:** Nord-Solund Bygdehus

# **FALLFOREBYGGANDE TRENING**

**Tid:** Torsdagar kl. 11:30 – 12:30

**Stad:** Treningsrom på Solund Helsetun

# **GRUPPETRENING**

**Tid:** Torsdagar kl. 17:30 – 18:30

**Stad:** Idrettsparken på Hardbakke

Aktivitetane blir leia av frivillige eller tilsette i Frisklivsentralen og fysioterapitenesta, og følgjer skuleferiane dersom anna ikkje blir opplyst om.

# Alle er velkommen til å delta!

AKTIV PÅ DAGTID