



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	10:00-11:00 Styrketrening , inne, staup helsehus v/ Eivind Eliasson	11:30-12:30 Basistrening Inne, oppmøte Staup Helsehus v / Marit Veske.	10:00- 13:00 «Ti på topp» turer v / Eivind Eliasson. Oppmøte Staup helsehus.  ( oppstart «ti på topp» etter påske, før turer i nærområdet)	
13:00-14:00 Intervall trening ute. Oppmøte Staup helsehus v / Asbjørg Brønne		14:00-14:30– Friskliv Spinning på Care v/ Marit Veske  Etter avtale		
16:15-17:00- Friskliv zumba, Care v/ Tanja Lund  Etter avtale				

I reseptperioden har du tilgang til de grønne aktivitetene. De blå aktiviteten må avtales med Frisklivssentralen før oppstart. I tillegg har du i reseptperioden tilgang til å prøve ut de ulike treningssettene i Levanger i 1 mnd. gratis. Se timeplanene til 3T, Care og Sprek på deres hjemmeside: [www.care.no](http://www.care.no) [www.3T.no](http://www.3T.no) [www.sprek.no](http://www.sprek.no) Du benytter sentret på lik linje med andre deltakere. Kontakt oss på Frisklivssentralen hvis du ønsker dette tilbudet og vi viderefremidler kontakt.