



FRISKLIV og mestring

Timeplan Aure kommune vår 2025

Mandag	Onsdag	Fredag
Trening 13.00-14.00 PULS (inne)	Trening 10.00-11.00 Friidrettsbanen (ute)	En fredag i måneden: felles gåtur på 2-3 timers varighet. Ta med en venn eller bekjent! 21.mars, 11.april, 23.mai og 13.juni

Friskliv og mestring
Aure kommune

Telefon 90 56 72 75
Mandag-fredag 09.00-15.00

Friskliv@aure.kommune.no



Friskliv resept: trening innendørs og utendørs. Enkel trening med justerbar vanskelighetsgrad etter evne, med en blanding av ulike treningsvarianter. Tilbudet er for deg med et ønske om å bli sterkere og få bedre kondisjon, samt kjenne på treningsglede og motivasjon. Du trenger ikke treningserfaring. Tilbudet gjelder to ganger i uka i 12 uker.

Egenandel: 300,-



Felles gåtur: nest siste fredag i måneden for alle som ønsker å være med. Tilbudet er **gratis!** Ta med niste og kle deg etter været, så finner vi et sted på turen hvor vi spiser sammen. Oppmøtested oppgis på Facebook-siden til Friskliv og mestring Aure et par dager i forveien.

NB! Nest siste fredag i måneden i april havner i påskeuka, og felles tur settes til uka før (11.april 2025).