

Aktiv på Dagtid/**Aktiv Senior** – Hausten 2020

Våren 2020 vart utfordrande grunna koronasituasjonen. Dette er framleis noko vi må ha fokus på sjølv om aktivitetane er i gong igjen. No har også Aukra fått smitte, så pass på «korona reglane» med avstand, handvask og hald deg heime ved luftvegsinfeksjon.

Vi har hatt utfordringar med instruktørar denne hausten – aktivitetane kom derfor i gong på ulike tidspunkt.

Trening på Fitnesspoint, Jendem (Aktiv senior og Aktiv på dagtid)

Måndag frå kl. 10.00- 12.15 er det ope for apparattrening med rettleiing. Når det er mange deltakarar må vi dele i to grupper, ei frå 10-11 og ei frå 11.15 til 12.15.

Øyvind Blø er instruktør. Det må meldast frå om deltaking kvar måndag direkte til han på **mobil 934 62 995**

Treninga har vore i gong ei stund.

Basseng (Aktiv senior og Aktiv på dagtid)

Tysdag frå kl.13.00. Bassengtrening på Riksfjord. Vassgymnastikken blir leia av Monica Ilestad.

Dørene vert opna kl. **12.50**. Det må meldast på om deltaking kvar gong til Monica på **mobil 995 49 908**. Dersom det vert mange påmeldt kan det vere aktuelt med to grupper. Treninga har vore i gong ei stund.

Styrke og kondisjonstrening inne i Aukrahallen (Aktiv senior og Aktiv på dagtid)

Onsdag frå kl. 14.30-15.30. I desse Koronatider vert det for liten plass på Riksfjord. Vi brukar derfor Aukrahallen til denne treninga. Første trening er onsdag 14. oktober, instruktør Tove Charlotte Æsøy.

Ha på gode joggesko (reine til innebruk) og ta med eige liggeunderlag og drikke.

Ein må ikkje melde seg på for kvar gong, men alle må registrerast pga Korona smittesituasjon.

Hald god avstand under treninga.

Turgruppa (Aktiv på Dagtid og Aktiv Senior)

Torsdag kl. 11.00. Tidspunktet er kl. 10.00 ved turar på fastlandet. Då er det oppmøte på ferjekaia for organisering av kjøring. Dei frå Julsundet kan møte på kaia på Hollingsholmen. Gi melding til turleiarane.

Turleiarar er Ole Råkvåg og Turid Tennøy.

Turprogram vert lagt ved. Gruppa har vore i gong sidan slutten av august.

Aukra treningssenter (Aktiv på dagtid)

Treninga har vore lite brukt og treningssenteret har vore mykje stengt pga Korona situasjonen.

Vi avsluttar denne treninga førebels.

Basistrening kjem ikkje i gong denne hausten (Aktiv på Dagtid)

Informasjon, og eventuelle endringar i treningsdagar og tidspunkt vil bli sendt ut på e-post og lagt ut på kommunen si heimeside: www.aukra.kommune.no. Det er vanskeleg med informasjon med kort frist gjennom vanleg postgang fordi det tek så lang tid. Eg sender av og til ut meldingar på mobil.

Med helsing

Tove Charlotte Æsøy, Folkehelsekoordinator

mobil 986 12 740



AKTIV
på
DAGTID

