

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

Velkommen til Aktiv på Dagtid og Aktiv Senior våren 2020. Ta kontakt med folkehelsekoordinator Tove Charlotte Æsøy, Therese Stokke Viken, Anita Oterhals Eide eller turleiarane om du har spørsmål.

Turgruppa (Aktiv på Dagtid og Aktiv Senior)

Første tur er **torsdag 23. januar**. Oppmøte ved Aukrahallen kl. 11.00.

Turleiarar er Ole Råkvåg og Turid Tennøy.

Turprogram kjem også på e-post.

Basseng (Aktiv på Dagtid og Aktiv Senior)

Første bassengtrening på Riksfjord er **onsdag 15. januar kl. 13.30**. Vassgymnastikken blir leia av fysioterapeut Susanne B. Sporsheim. Merk at bassengtreninga startar litt seinare enn før.

Dørene vert opna kl. 13.30.

Aukra treningssenter (Aktiv på Dagtid)

Treningssenteret er betjent for Aktiv på Dagtid frå **måndag 13. januar**. Her kan du trene med apparat.

Medlemsskapet i aktiv på dagtid gir 1 trening pr. veke i eit år. Du kan trene i treningssenteret sine opningstider, kl. 8.00 – 22.00.

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

Måndagar frå kl. 10.00- 12.00 er det ope for apparattrening med rettleiing. Frå kl. 11.00 – 12.00 er det gruppetrening i sal. Anita Oterhals Eide er instruktør. **Oppstart 6. januar.**

Trening i sal på kulturskolen/Riksfjord skole (Aktiv Senior)

Måndagar kl. 13.30 er det trening i dansesalen på Riksfjord. **Første trening er 13. januar**. Bruk hovudinngangen inne på skuleplassen. Treningssenteret blir leia av fysioterapeutane.

Basistrening på kveld, gymnastikksalen Gossen barne- og ungdomsskole (Aktiv på Dagtid)

Treninga er framleis på torsdagar kl. 19.15- 20.10. **Start 16. september.**

Det vert styrke og kondisjonstrening med Anita Oterhals Eide som instruktør.

Deltakarar på Aktiv på dagtid og Frisklivssentralen kan nytte seg av tilbodet med kontingent for desse tilboda. Det er også ope for andre interesserte, som betalar til GIL. Tilbodet er eit samarbeid med Gossen idrettslag og Møre og Romsdal idrettskrets.

Informasjon, og eventuelle endringar i treningsdagar og tidspunkt vil bli lagt ut på kommunen si heimeside: www.aukra.kommune.no.

Minner om at bassenget, skolen og kulturskolen er stengt i vinterferien 17. – 21. februar.

Vel møtt til ein aktiv vinter og vår ☺

Med helsing

Tove Charlotte Æsøy, Folkehelsekoordinator



AKTIV
på
DAGTID

