

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
GÅTURER Kl.18 fra Skjerstad samfunnshus	Friskliv Senior styrke og balanse Kl. 10.50 Stamina Misvær (alle funksjonsnivå)	Senior STERK OG STØDIG Kl.10.30-11.30 Skjerstad samfunnshus	
TABATA - Styrke og kondisjon Kl. 18-19 Misvær samfunnshus			TABATA - Styrke og kondisjon Kl. 19 -20 Skjerstad samfunnshus
INNEBANDY Kl. 20.00-21.00 Skjerstad samfunnshus			

Friskliv Senior og Sterk og Stødig med instruktør Sølvi Hole Estensen (Grønn skrift). I juli og august foregår treningene ute.
Egenorganiserte treninger (sort skrift) har frivillige instruktører.

Fjelltrim

Fjelltrimmen i Skjerstad starter 1.juni og avslutter 1.oktober. Bli med på flotte turer i området rundt Skjerstad og Misvær. Fjelltrimmen består av 10 turer der minst 5 av turene er lette turer. Mer informasjon om turene kan du se på Frisklivssentralen's hjemmeside.

For spørsmål rundt aktiviteter i Skjerstad/ Misvær kan man kontakte Sølvi Hole Estensen.