



FRISKLIVSSENTRALEN

FRISKLIV 1: MÅNEDSPLAN JANUAR

| UKE | MANDAG 13.00 - 14.00 | TIRSDAG 14.00 - 15.00 | ONSDAG 13.00 - 14.00 | TORSDAG 14.00 - 15.00 | FREDAG |
|-----|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------|
| 1 | 3. Maskinisten | 4. Maskinisten | 5. Maskinisten | 6. Maskinisten | 7. |
| 2 | 10. Maskinisten | 11. Maskinisten | 12. Maskinisten | 13. Maskinisten | 14. |
| 3 | 17. Maskinisten | 18. Maskinisten | 19. Maskinisten | 20. Maskinisten | 21. |
| 4 | 24. Maskinisten | 25. Maskinisten | 26. Maskinisten | 27. Maskinisten | 28. |
| 5 | 31. Maskinisten | | | | |

Vi legger opp til utetrening i januar, skulle situasjonen rundt smittetrykket i Bodø og tiltak endre seg gjør vi heller endringer underveis.

Vi følger nasjonale smittevernregler:

- Hold avstand og utfør god håndhygiene før og etter trening.
- Ikke møt opp på trening om du har symptom på luftveisinfeksjon (sår hals, feber, hoste).
- Hold 2 meters avstand under høyintensiv trening.