

## AKTIVITETSPLAN BODØ høst 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Badminton</b> Stordalshallen Kl. 10.00-11.30	<b>Molotrimmen</b> Oppmøte Tusen hjemmet Kl. 10 -11	<b>Sterk og stødig</b> Rønvik kirke Kl. 10 -11	<b>Molotrimmen</b> Oppmøte Tusen hjemmet Kl. 10-11	<b>Badminton</b> Stordalshallen Kl. 09.30-11.00
		<b>Seniortrim</b> Rehabiliterings- sentret Kl. 10-11		<b>Styrkesirkel</b> Stordalshallen Kl. 10.00-11.00
	<b>Sterk og stødig</b> Tverlandet bo- og servicesenter Kl. 11-12	<b>Sterk og stødig</b> Bodø domkirke Kl 10.30-11.30		
		<b>Senior styrke og balanse</b> Skjerstad samfunnshus Kl 10.30-11.30	<b>Friskliv II</b> Stordalshallen Kl. 12.30 - 13.30	
<b>Frisklivsresept 1</b> Stordalshallen Kl. 13-14		<b>Markatrimmen</b> Oppmøte Maskinisten Kl. 10.30	<b>Sterk og stødig</b> Tverlandet bo- og servicesenter Kl. 13.15-14.15	<b>Pust og strekk</b> Rehabiliterings- sentret Kl. 13.30-14.30
<b>Frisklivsresept 2</b> Stordalshallen Kl. 14-15	<b>Friskliv II</b> Vågønes gård Kl. 14 -15	<b>Frisklivsresept 1</b> Vågønes gård Kl. 13-14	<b>Frisklivsresept 2</b> Vågønes gård Kl. 14-15	

**Orange timer:** Forhåndspåmelding, ta kontakt med oss.

**Hvite timer** Åpen for alle uansett funksjonsnivå

**Grønne timer** Helsetjeneste (henvisning på hjemmeside)

Kurs i regi av Frisklivssentralen: Se vår nettside for mer informasjon. [www.frisklivssentralen](http://www.frisklivssentralen)