

AKTIVITETSPLAN BODØ høst 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Badminton Stordalshallen Kl. 10.00-11.30	Molotrimmen Oppmøte Tusen hjemmet Kl. 10 -11	Sterk og stødig Rønvik kirke Kl. 10 -11	Molotrimmen Oppmøte Tusen hjemmet Kl. 10-11	Badminton Stordalshallen Kl. 09.30-11.00
		Senior styrke og balanse Rehabiliterings-sentret Kl. 10-11		Styrkesirkel Stordalshallen Kl. 10.00-11.00
Sterk og stødig Tusen hjemmet Kl. 12.15.13.15	Sterk og stødig Tverlandet bo- og servicesenter Kl. 11-12	Sterk og stødig Bodø domkirke Kl 10.30-11.30		
		Senior styrke og balanse Skjerstad samfunnshus Kl 10.30-11.30	Friskliv II Stordalshallen Kl. 12.30 - 13.30	
Frisklivsresept 1 Stordalshallen Kl. 13-14		Markatrimmen Oppmøte Maskinisten Kl. 10.30	Sterk og stødig Tverlandet bo- og servicesenter Kl. 13.15-14.15	Pust og strekk Rehabiliterings-sentret Kl. 13.30-14.30
Frisklivsresept 2 Stordalshallen Kl. 14-15	Friskliv II Vågønes gård Kl. 14 -15	Frisklivsresept 1 Vågønes gård Kl. 13-14	Frisklivsresept 2 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