

«Spark bak»timen

Dette er ein ny time for Aktiv på Dagtid med prøveperiode i nokre månader.

Timen er for dei som trenger eit «**spark bak**», som ønsker og starte opp med organisert fysisk aktivitet og som ynskjer lavterskel-trening, ilag med andre.

Her vil du få brukt kroppen og hjernen i ulike øvingar, på ulike arenaer.

Ute: Her blir møtestaden kunstgrasbana på Viebøen, her vil det bli varierte øvingar/leikar som ein kanskje har vore borti før.

Inne: Her blir møtestaden Spenst-treningscenter. Her vil vi også variere øvingar og vere i enten Aerobic-salen eller spinningssalen. Timen varer 45 min og er på nybyrjarnivå (Gul).

| Dato | Timebeskrivelse | Instruktør | Møteplass |
|-------------|------------------------|-------------------|------------------|
| 05.11.14 | | | Spenst |
| 12.11.14 | | | Spenst |
| 19.11.14 | | | Spenst |
| 26.11.14 | | | Spenst |
| 03.12.14 | | | Spenst |
| 10.12.14 | | | Spenst |
| 17.12.14 | | | Spenst |