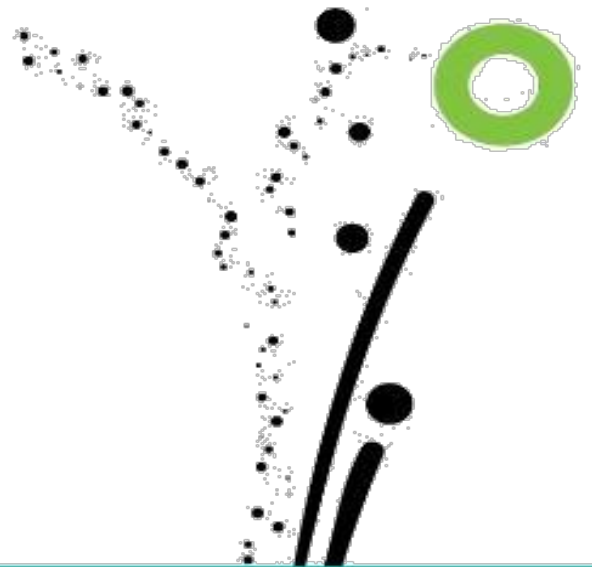


Gruppetimer høsten 2021

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Egentrening AOS Kl. 8:15 – 9:30	Frisk i Friluft*	Egentrening AOS Kl. 8:15 – 9:30		Egentrening AOS Kl. 8:15 – 9:30 Frisklivstrening 09:00 – 10:00
		Frisklivstrening (Åpen) 10:00 – 11:00 Sterk&Stødig TALVIK kl. 10:00 – 11:00		Behandlingsgruppe 10:30 – 11:15
Sterk&Stødig BUL kl. 12:00 – 13:00 Bassenggruppe 1+2 kl. 12:00 – 13:00	Behandlingsgruppe 12:30 – 13:15 Sterk&Stødig AOS kl. 13:30 – 14:30	Bassenggruppe 1 kl. 12:00 – 13:00 Bassenggruppe 2 kl. 13:00 – 14:00	Behandlingsgruppe 12:30 – 13:15 4-månederskontroll 13:00 – 14:30	
Frisklivstrening 14:00 – 15:00	Egentrening AOS Kl. 14:30 – 15:30 Utetrening UNG kl. 15:00 – 16:00	Bassengtrening Kl. 14:00 – 15:00	Egentrening AOS Kl. 14:30 – 15:30 Sterk&Stødig TV.D kl. 15:00 – 16:00	
	Gågruppe Kl. 18:00 – 19:00			



Frisklivstrening	Inne – og utetrening i gruppe med fokus på kondisjon og styrke. Tilbudet ledes av fysioterapeuter og er gratis. Frisklivstrening Åpen er åpent for alle.
Gågruppe	Gågruppe på Sandfallet. Åpent for alle som ønsker å gå i lag med andre. Ledet av treningskompis fra kommunen.
Utetrening UNG	Utetrening sammen med Finnmark Friluftsråd for aldersgruppen 16 – 29 år.
Frisk i Friluft*	Friluftstur sammen med Frisklivssentralen og Finnmark Friluftsråd en gang per måned.
Sterk & Stødig	Sterk og stødig er treningsgrupper for seniorer 65+ som er ledet av frivillige instruktører som har gjennomført sertifisert kurs. Alle som ønsker å melde seg på kan ta kontakt med Frisklivssentralen på 900 69 319.
4-månederskontroll	Kontroll av barnets motoriske utvikling ved 4 måneders alder
Bassenggruppe	Inkluderer forebyggende og behandlende tilbud. Koster kr. 100,- per gang som forebyggende tilbud, og etter fysioterapitakst på egenandel kr. 126,- per gang. Behandlingstilbudet inngår i frikort-ordningen.
Behandlingsgruppe	Behandlingsgruppe med fokus på styrke og balanse tilpasset enkelt behov ledet av fysioterapeut. Behandlingen følger fysioterapitakst på egenandel kr. 102,- per gang, og inngår i frikort-ordningen.
Egentrening AOS	Egentrening kan gjennomføres på Styrke – og aktivitetsrommene på Alta Omsorgssenter til faste tidspunkt. Før oppstart gis opplæring og samtykke undertegnes. Du vil også kunne få tilrettelagt treningsprogram ved behov