

Treningstilbud

Espern Aktivitetspark

For deg som har tilknytning til kulturnettverket i regi av Sanderud ,
og/ eller kommunalt tjenestetilbud innenfor psykisk helse

Trening i sommer

Uke 26– t.o.m 33

Mandag kl 11.00- 13.00

Ingen gruppetimer, individuell trening

Onsdag kl 12.30- 15.00

Ikke mulighet for å få veiledningstime med instruktør fra Espern

- **Egentrening i treningsstudio**
- utholdenhet og/ eller styrketrening
- **Klatring**
Alle som skal sikre må ha gjennomført sikringskurs.
Utstyr låner du i resepsjonen (kulturgruppas utstyr)
- **Squash og bordtennis**
Utstyr låner du i resepsjonen (kulturgruppas utstyr)
- **Kl 13.15- 13.45: Spinning, introduksjonstime**
(gjennomføres med unntak av noen uker)

Skriv deg i loggboka som vanlig.
GOD TRENING!!!

espern



Fastsatt trening mandag og onsdag er **gratis**

Timene er tilrettelagt slik at alle kan delta

Ingen påmelding eller bindingstid

Det hjelper på motivasjonen å trene sammen. Du kan ta med personlig ledsager eller bli med i en treningsgruppe. Ta kontakt med undertegnede for mer informasjon.

Espern har god garderobekapasitet, badstue, solarium, sittegrupper og allrom. Du trenger egen hengelås til garderobeskap

Ønske om mer trening:
Klippekort til redusert pris: kr. 900 for 12 klipp.

Treningspass kr. 379 pr mnd uten bindingstid.
Du kan da trene når som helst i senterets åpningstid.



SPINN



SQUASH



KLATRING



TRENINGSTUDIO