

Treningstilbud

Espern Aktivitetspark

Høst 2020

Kultur 
nettverket

www.kulturnettverk.no

espern

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

Mandag kl. 11.00- 13.00

→ **Kl. 11.15- 11.45: Spinning**

Instruktør fra Espern: Jørgen.

→ **Kl. 11.50- 12.20: Styrke/ avspenning i sal**

Instruktør fra Espern: Jørgen.

Du kan delta på en eller begge timene.

Det er også mulighet for å trene i studio på egenhånd.

Onsdag kl. 12.30- 15.00

→ **Egentrening i treningsstudio - utholdenhet og styrke**

Individuell veiledningstime med PT (Tom) for oppsett av program kl. 13 og 13.30. Reserver time ved å skrive deg på liste bakerst i registreringsboka.

→ **Kl. 13.15– 13.45: Spinning**

Introduksjonstime.

Instruktør fra Hamar kommune.

Registrering

P.g.a. koronasituasjonen er det veldig viktig at alle som er på senteret registreres: skriv deg inn i loggboka i resepsjonen med FULLT NAVN.

Alle må følge Esperns smitterverntiltak.

Vi ber om at hver enkelt vurderer egen helse og risikofaktorer før deltakelse.

I denne tida kan vi dessverre ikke invitere til kaffe og prat etter trening, men slå gjerne av en prat likevel, mens dere holder god avstand :-)

God trening!

Tilbudet er gratis

Ingen påmelding eller bindingstid, bare kom!

Timene er tilrettelagt slik at alle kan delta.

Det hjelper på motivasjonen å trene sammen. Du kan ta med personlig ledsager eller bli fulgt opp av kommunens/Sanderuds ledsagere. Ta kontakt med undertegnede for mer informasjon.

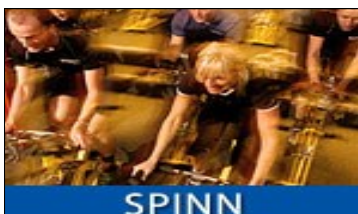
Espern har god garderobekapasitet, badstue, solarium, sittegrupper og allrom.

Du trenger egen hengelås til garderobeskap.

Ønske om mer trening:

Klippekort til redusert pris: kr. 1100,- for 12 klipp.

Treningspass kr. 429,- pr mnd. uten bindingstid. Du kan da trene når som helst i senterets åpningstid.



SPINN



SQUASH



KLATRING



TRENINGSTUDIO