

Treningstilbud

Espern Aktivitetspark
vår 2021

Kultur 
nettverket

Gi hverdagen innhold og mening!

www.kulturnettverk.no

Facebook: [kulturnettverket](https://www.facebook.com/kulturnettverket)
Hedmarken

espern

Mandag kl. 11.00- 13.00

- **Kl. 11.15- 11.45: Spinning**
Instruktør fra Espern: Jørgen Skog.
 - **Kl. 11.50- 12.20: Styrke/ avspenning i sal**
Instruktør fra Espern: Jørgen Skog.
- Du kan delta på en eller begge timene.
Det er også mulighet for å trene i studio på egenhånd.
- **Kl. 12.30– 13.30: kaffe og en prat etter trening**
Eget reservert bord ved resepsjonen

Onsdag kl. 12.30- 15.00

- **Egentrening i treningsstudio - utholdenhet og styrke**
Individuell veiledningstime med PT for oppsett av program kl. 13 og 13.30.
- **Klatring**
Utstyr låner du i resepsjonen (kulturgruppas utstyr).
- **Squash og bordtennis**
Utstyr låner du i resepsjonen (kulturgruppas utstyr).
- **Kl. 13.15– 13.45: Spinning**
Introduksjonstime. Instruktør fra Hamar kommune
- **Kl. 14.00– 15.00: kaffe og en prat etter trening**
Eget reservert bord ved resepsjonen

Registrering/ smittevern

Alle må følge Esperns smitterverntiltak.

Pga Covid- 19 er det veldig viktig at alle som er på senteret registreres: skriv deg inn i loggboka i resepsjonen med FULLT NAVN.

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

God trening!

For deg som har tilknytning til Kulturnettverket gjennom:
Sanderud, Sagatun Brukerstyrt Senter eller kommunalt tjenestetilbud innenfor psykisk helse.

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:

Vi får klippekort og måneds-kort (uten bindingstid) til redusert pris. Du kan da trene når som helst i senterets åpningstid.
Ta kontakt med resepsjonen.

