

Vekeplan Friskliv og Frivilligsenter Førde

TELEFON: 47 68 80 25

MÅNDAG	TYSDAG		ONSDAG	TORS DAG		FREDAG
Spenst (299,-per mnd.)	Spenst		Spenst	Spenst		Spenst
Puls (349,-per mnd.)	Puls		Puls	Puls		Puls
10.00 – 11.30 Seniorkoret 11.30 – 12.00 Kaffistund Førde Helsetun	10.30 – 11.30 Seniortime Oppmøte og regi Spenst	10.00 Tur med Turlaget Oppmøte Esso (mellom april og okt.)	12.00 – 13.00 Gå – og bli kjent Sjølvtstyr gruppe Oppmøte utanfor Helsehuset	12.00 Tur i Terrenget Ca. 2 timers tur Oppmøte Firdavegen 12		12.00 – 14.00 Treningstur Frisklivsentralen i Naustdal Tunavegen 6, Naustdal
			10.00 – 13.00 Ti-Kaffi Førde Kyrkjjetun	16.00 – 17.00 Seniortrim Rødekorsbygget (4.etg) (frå sept til midten av mai)		11.30 – 12.15 Yoga Start Spenst Kristine Løvlie (veke 9 - 16)
	09.00 – 10.00 Vanngym Førde Terapibasseng Håvard Røneid		15.30 – 16.30 Boksing og styrke Ungdomstime Puls	09.00 – 10.00 Basseng Førde Terapibasseng Olaug Bøyum	16.00 – 18.00 Klatring Sunnfjordhallen på Vie PÅMELDING	13:30 – 14:30 Vanngym Førde Terapibasseng Instruktør Puls
17.00 – 18.00 Trim i Sentrum Gåtur i sentrum med balanse og styrkeøvingar. Oppmøte Laksen			18.00 – 19.00 Førde Internasjonale kor. 19.00 – 19.30 Kaffistund Førdehuset	18.00 – 20.00 Internasjonal Kafé Oddetalsveker Rødekorsbygget (4.etg)		SUNDAG
			16.00 Loftet Rødekorsbygget (4.etg)	19.00 – 21:00 Møteplassen for deg? Partalsveker «Brunosten», FI-senteret, Fjellvegen 10		19.00 – 21.00 Klatring med DNT Sunnfjordhallen(13-26 år) (19.januar – 9.februar) Sjå sfj.no for meir info

Besøksadresse: Firdavegen 12

Lik facebookside vår «senter for friskliv og frivillighet i Førde»

Oppdatert 13.01.20

- **Spenst gir eit fullverdig og rabattert abbonement på kr. 299,- pr måned. Det blir kr. 349,- dersom ein ønsker å nytte spa og basseng på Sunnfjord Hotell. Innmeldingsgebyr 249,- (eingangssum). Kortgebyr 149,- Betaling skjer mellom deltaker og spenst. Puls gir eit fullverdig og rabattert abbonement på kr. 349,- i månaden. Innmeldingsgebyr 249,- (eingangssum). Betaling skjer mellom deltaker og puls.**
- Seniorkoret har øving på måndagar, frå kl. 10.00 - 11.30 og muligheit for kaffistund kl. 11.30 - 12.00. Det vert kontingent å betale.
- Trim i sentrum er ein gåtur i sentrum med innlagte stopp der ein gjer balanse og styrketrening. Oppmøte ved Laksen. (Regi Puls)
- **Seniortimen er med instruktør. Regi Spenst. Mellom høstferie og påskeferie inne på spenst, elles oppmøte i Hafstadparken.**
- **Basseng tysdag, torsdag og fredag er trim i varmt vatn i Terapibassenget på Helsetunet. Dette er med instruktør. Torsdag er det leik og symjing.**
- **Klatring i Sunnfjordhallen på Vie er på nybyrjarnivå. 5 stk kvar gong, her er det påmelding via SMS. Ungdomsklatringa er ikkje kvar søndag. sjå sftur.no**
- Førde Internasjonale Kor er opent for alle. Det er variert, rytmisk musikk med innslag frå ulike kulturar. Du treng ikkje kunne synge frå før. Kvelden vert avslutta med kaffi og te. Gratis
- Gågruppe med turlaget tysdager er for alle aldrar og er lågterskel, tilpassa. Gå- og bli kjent er ei gruppe utan turleiar. Gå ilag med andre. Lågterskel. Turen i Naustdal er oppmøte inne i kommunehuset. Tur i terrenget er ein tur i regi friskliv og frivilligsenteret, med turleiar også for alle.
- Ti-kaffi er koseleg samlingsstund kvar onsdag klokka 10:00 i Førde Kyrkjelydshus, der det vert servert vaflar og kaffi. Dette er ein møteplass for alle. Ingen fast program – ordet er fritt og alle er velkomen.
- Ungdomstimen er kombinert boksing og styrketrening. Dette er ei økt for ungdom i alderen 14-17 år. Møt opp på Puls for påmelding.
- **Seniortrim på torsdager er for alle seniorer. Ein får prøve gratis nokre gonger. Kontingent 300,- per halvår. I Røde Korsbygget (4.etg)**
- **Den Internasjonale Kafè** er open for alle. Der vert servert kaffi, te og litt meir. Om du vil kan du ta med til «fellesbord». Arrangementet er gratis.
- **Møteplassen for deg er ein samlingsstad for deg som sit mykje aleine eller vil treffe nye folk. Bingo avsluttast ofte kvelden med. For alle.**

Du må gjere avtale med Frisklivssentralen for helsesamtale for å få redusert pris på Spenst og Puls. Ta kontakt på telefon **47 68 80 25**. Du vil då få eit brukarbevis som du må vise fram på dei aktivitetar du meldar deg på. Andre gruppebasserte tilbod i regi av Fritt Fram vil vere gratis – det vil sei turar, trim i det fri, aktivitetar i nærområda og Friskliv, mat og helse. Fritt Fram er eit kommunalt helsetilbod og vil ha tilgang på rettleiing frå fysioterapeut, ergoterapeut, lege, helsesøster, NAV samt andre offentlege instansar.

Markert med Grønt: Turer
 Markert med orange: anna trening
 Markert med Rødt: Bassengtrening i regi av førde kommune

Markert med Blått: Treningsstudio, tilbod med redusert pris
 Markert med Svart: Sosiale aktivteter i regi av førde kommune