



Aktiviteter/Sted	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Bevegelsesgruppe Aktivitetsrommet helsetunet 2			Kl. 13.00 – 14.45 Vigdis Bergli, tlf: 41269620		
Sirkeltrening Aktivitetsrommet helsetunet 2		Kl. 11.00 – 11.45 Leif Johansen, tlf: 91709133	Kl. 19.30 – 20.30 Torill Antonsen, tlf: 95251944		
Innebandy Idrettshallen				Kl. 14.15 – 15.30 Even Bernhardsen, tlf: 48959688	
4x4 intervall kondisjon Aktivitetsrommet Helsetunet 2			Kl. 18.00 – 19.30 Even Solstad, tlf: 46922872		
Overvektsguppe Aktivitetsrommet helsetunet 2	Kl. 18.00 – 19.00 Mari Ann Lauritzen 99248838				
”Gladtrimmen” Fauskebadet		Kl. 21.00 – 22.00 Unni Bentsen tlf; 91676443			
Damegruppe Fauskebadet terapibasseng		Kl. 16.00 – 17.00 Eldrid Larsen, tlf: 75643020			
Nevrologigruppe Fauskebadet terapibasseng			Kl. 14.00 – 15.00 Even Solstad, tlf: 46922872		
Trilletrim småbarnsfor. Familiesenteret			Kl. 12.00 – 13.00 Hege Sandslett, tlf: 75641306		
Sterk og sprek! Aktivitetsrommet helsetunet 2		Kl. 10.00 – 11.00 Tove Lise Jensen ,tlf; 97715136			
Lett trim for vi over 60 Fauske menigesenter					KL. 11.00 – 11.45 Lailia Pedersen, 97567904
Magedans Tiurveien Barnehage			Kl. 18.00 -19.00 vidregående Nanny Stemland, tlf: 48064855		
Dans for alle Tiurveien Barnehage	Kl. 17.00 – 18.00 Iris Katrin Nordal tlf.91838355				
Seniordans nybeg Ungdommens Hus	Kl. 11.00 – 12.00 Marry Moen, tlf: 97706057				
Seniordans viderekom. Ungdommens Hus		Kl. 11.00 – 12.00 Gyda Gulstad, tlf: 95207573			
Seniordans Sulitjelma samfunnshus	Kl. 11.00 – 12.30 Marry Arnestad, tlf: 95839675				



4 x 4 intervall kondisjon

Valnesfjord Helseportsenter

Kl. 19.00 – 20.00
Tove Lise Jensen, 97715136

Trim/ Basseng

Valnesfjord Helseportsenter

Kl. 18.00 – 20.00
Klaus Klausen, tlf: 95947430

Fysisk aktivitet på Resept

Kl. 13.30 – 15.00
Tove Lise Jensen, 97715136

Kl. 14.00 – 15.00
Even Solstad, tlf: 46922872

Kl. 12.00 – 13.00
Even Solstad, tlf: 46922872

Kl. 13.00-14.00 + 16.00 – 17.30
Tove Lise Jensen, 97715136

Pensjonist Bowling

Fritidssenteret

kl. 17.00-18.00
Fauske Bowlinghall, tlf: 75644500

Fra kl. 17.00-18.00
Fauske Bowlinghall, tlf: 75644500

Postkassetrimmen. Kontaktperson: Vibeke Furnes Hansen tlf 75600651 / 95186423

Fjelltrimmen. Kontakt: Servicetorget Fauske kommune : tlf 75600600

Magedans i samarbeid med Dans Fauske. Kontaktperson: Nanny Stemland tlf. 75646223

Pensjonist Bowling foregår i regi av Fauske Bowlinghall. Aktivitetstilbudet gjelder i perioden oktober - mai

Klippekort: 12 klipp 250,- fås kjøpt i Servicetroget Fauske kommune. Klippekortet gjelder på alle aktiviteter, utenom følgende: Bowling, Basseng, Trimtrillegruppe og lett trim for vi over 60.

Fysak-Fauske har mulighet til å starte opp med trening i basseng og badminton gi oss beskjed om du ønsker å delta. Vi ønsker også å få i gang aktivitet for rullestolbukere, ungdom og eldre. I tillegg aktiviteter ute som stavgang og turgruppe. Hvis det er noen som har lyst å være instruktører til aktiviteter er det flott og lettere å få til et tilbud.

For ytterligere informasjon og spørsmål ang. de ulike tilbudene, ta kontakt med FYSAK koordinatør Even Solstad på tlf. 46 92 28 72 eller Tove Lise Jensen på tlf. 97 71 51 36