

# FRISK & STERK timeplan

- for deg over 60 år

TIME	KLEPP	GJESDAL	HÅ
Mandag 10.30-11.30 Torsdag 10.30-11.30  <b>Vardheihallen, Bryne</b> <i>(Nordlysvegen 10)</i>  SMS til 477 58 281	Tirsdag 10.00-11.00  <b>Kleppeloen, Klepp</b> <i>Utetrening</i>  SMS til 474 74 695 <b>Oppstart 14. september!</b>	Tirsdag 10.30-11.30 Fredag 10.30-11.30  <b>Ålgårdhallen</b> <i>(Ålgårdsheia 27)</i>  SMS til 947 81 631	Mandag 10.30-11.15  <b>Nye Loen, Nærbø</b> <i>(Torlandsveien 10)</i>  SMS til 992 14 914 <b>Oppstart 4. oktober!</b>

**SMITTEVERN** Først og fremst gjelder følgende regler:

1. Du kan kun delta på trening dersom du er helt symptomfri.  
Hold deg hjemme hvis du har symptomer forenlig med koronavirus.
2. Dersom du er i karantene eller isolasjon kan du IKKE trene hos oss. Tren gjerne hjemme!
3. Dersom du har reist utenfor Norge ber vi deg om å vente 10 dager før du møter opp

## **PÅMELDING:**

Det vil denne høsten være påmelding til hver trening. Dette gjøres ved at du sender en SMS til instruktøren (se telefonnummer på timeplanen), samme dag som treningen holdes. Dette gjør vi for å unngå at vi overstiger maksantall som er satt på trening og for å ha kontroll på eventuell smittesporing dersom det skulle være nødvendig. Du får KUN svar på SMS dersom du IKKE får plass og treningen er full.

**Du kan delta på treninger i alle de fire kommunene og på flere treninger i uken!**

«Personlig mosjonerer jeg ikke for å bli yngre – men for å bli eldre.»  
- Karsten Isachsen

