

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p><b>Frisk &amp; Sterk</b> Vardheihallen, Time 10.30-11.30 Oppstart mandag 30. august!</p> <p>Send SMS til 477 58 281 samme dag som treningen</p>			<p><b>Frisk &amp; Sterk</b> Vardheihallen, Time 10.30-11.30</p> <p>Send SMS til 477 58 281 samme dag som treningen</p>	
<p>Lunsj og drøs ved Time Frivilligsenter (Sivdamsenteret) etter trening. Rabattert pris!</p>			<p>Lunsj og drøs ved Time Frivilligsenter (Sivdamsenteret) etter trening. Rabattert pris!</p>	
<b>Informasjon om Klepp, Hå og Gjesdal kommer!</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. Vi anbefaler at du gjør egentrening hjemme.
3. Dersom du har reist utenfor Norge ber vi deg om å vente 10 dager før du møter på trening.

**PÅMELDING:**

Det vil denne høsten være påmelding i forkant av hver trening. Dette gjøres ved at du sender en sms til instruktøren (se 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 beskjed dersom du IKKE får plass og treningen er full.

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

