

# FRISK & STERK timeplan

- for deg over 60 år

| TIME                                                                                                     | KLEPP                                                                    | GJESDAL                                                                                         | HÅ                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Mandag 10.30-11.30<br>Torsdag 10.30-11.30<br><br><b>Vardheihallen, Bryne</b><br><i>(Nordlysvegen 10)</i> | Tirsdag 10.00-11.00<br><br><b>Kleppeloen, Klepp</b><br><i>Utetrening</i> | Tirsdag 10.30-11.30<br>Fredag 10.30-11.30<br><br><b>Ålgårdhallen</b><br><i>(Ålgårdsheia 27)</i> | Mandag 10.30-11.15<br><br><b>Nye Loen, Nærbø</b><br><i>(Torlandsveien 10)</i> |

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

**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.

