

AKTIV PÅ DAGTID

FROGN

TREN SÅ MYE DU VIL FOR 250,-/SEMESTER

For deg som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet

Aktiv på Dagtid (ApD) Frogn er tilrettelagt fysisk aktivitet for personer mellom 18-67 år som mottar en eller annen form for trygd eller sosial stønad, eller mottar et tilbud ved Frisklivssentralen.

Hvordan bli deltaker? Du er velkommen til å prøve en aktivitet før du melder deg inn. Møt opp på en aktivitet og ta en prat med instruktøren!

Innmeldingsskjema finnes på dfi.no under Aktiv på Dagtid.



Spørsmål og kontakt:

Daglig leder DFI, Stein Erik Halck:
dfi@dfi.no / 64 90 51 90

Aktiv på Dagtid er et samarbeid mellom DFI og Frisklivssentralen i Frogn kommune.

Les mer på dfi.no eller frogn.kommune.no/friskliv.

Priser:

For deltakere ved Aktiv på Dagtid er prisen 250,- per semester.

TIMEPLAN VÅREN 2019

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Yoga for alle 10:30-12:00 Holterveien 4B, 3 etg.	Styrke i sal 11:30-12:30 Frisk trening og manuellterapi	Vannaerobic i terapibasseng 14:00-14:45 Seiersten bad	Yoga for alle 10:30-12:00 Holterveien 4B, 3 etg.	
	Tirsdagsturen* 11:00-12:00 Follo museum			

Aktivitetene følger skoleruta, og vi holder derfor stengt på offentlige helligdager og i vinterferien. Siste treningsdag før sommeren er 21. juni. Endringer på timeplanen kan forekomme. Medlemmer blir da informert. * Gratis tilbud i regi av Frivilligsentralen.