

VEKEPLAN Friskliv og Frivilligsenteret i Førde (fast plan)
TELEFON: 47 68 80 25

MÅNDAG	TYSDAG		ONSDAG		TORSDAG	FREDAG	
Spenst (299,-per mnd.)	Spenst		Spenst		Spenst	Spenst	
Puls (349,-per mnd.)	Puls		Puls		Puls	Puls	
10.00 – 11.30 Seniorkoret 11.30 – 12.00 Kaffistund Førde Helsetun	10.30 – 11.30 Seniortime i Hafstadparken Oppmøte ved Klubbhuset i Hafstadparken. Regi Spenst	10.00 Tur med Turlaget Oppmøte Esso (mellom april og okt.)	11.00 – 11.45 Yoga start (feb.mars.april) PÅMELDING Spenst Kristine Løvlie	12.00 – 13.00 Gå – og bli kjent Arr.av Spenst Oppmøte Spenst	12.00 Tur i Terrenget Ca. 2 timers tur Oppmøte Firdavegen 12 <hr/> 16.00 – 17.00 Seniortrim Rødekorsbygget (4.etg) (frå sept til midten av mai)	12.00 – 14.00 Treningstur Frisklivsentrallen(inne) i Naustdal Tunavegen 6, Naustdal	
	09.00 – 10.00 Vanngym Førde Terapibasseng Håvard Røneid		10.00 – 13.00 Ti-Kaffi Førde Kyrkjetun		09.00 – 10.00 Basseng Førde Terapibasseng Olaus Bøyum	16.00 – 18.00 Klatring Sunnfjordhallen på Vie PÅMELDING	13:30 – 14:30 Vanngym Førde Terapibasseng Håvard Røneid
	17.30 – 19.30 Tur med LHL Oppmøte Laksen (mellom april og oktober)		15.30 – 16.30 Boksing og styrke Ungdomstime Puls		18.00 – 20.00 Internasjonal kafè Partalsveker Rødekorsbygget (4.etg)		
17.00 – 18.00 Trim i Sentrum Gåtur i sentrum med balanse og styrkeøvingar. Oppmøte Laksen	18.00 – 19.00 Førde Internasjonale kor. 19.00 – 19.30 Kaffistund Førdehuset		19.00 – 20.00 Open hall i Førdehuset For ungdom 16-20 år Hall 2		19.00 – 21:00 Møteplassen for deg? Partalsveker «Brunosten», FI-senteret, Fjellvegen 10		

Besøksadresse: Firdavegen 12
Lik facebookside vår «senter for friskliv og frivillighet i Førde»

Oppdatert 11.03.2019

- **Spenst gir eit fullverdig og rabattert abbonement på kr. 299,- pr måned. Det blir kr. 349,- dersom ein ønsker å nytte spa og basseng på Sunnfjord Hotell. Innmeldingsgebyr 249,- (eingangssum). Betaling skjer mellom deltaker og spenst. Puls gir eit fullverdig og rabattert abbonement på kr. 349,- i månaden. Innmeldingsgebyr 249,- (eingangssum). Betaling skjer mellom deltaker og puls.**
- Seniorkoret har øving på måndagar, frå kl. 10.00 - 11.30 og muligheit for kaffistund kl. 11.30 - 12.00. Det vert kontingent å betale.
- Trim i sentrum er ein gåtur i sentrum med innlagte stopp der ein gjer balanse og styrketrening. Oppmøte ved Laksen.(Regi Puls)
- Seniortime i Hafstadparken med instruktør. Oppmøte utanfor klubbhuset som ligg i Hafstadparken(Regi Spenst).
- **Basseng tysdag, torsdag og fredag er trim i varmt vatn i Terapibassenget på Helsetunet. Dette er med instruktør. Torsdag er det leik og symjing.**
- Klatring i Sunnfjordhallen på Vie er også på nybyrjarnivå. 5 stk kvar gong, her er det påmelding via SMS.
- Førde Internasjonale Kor er opent for alle. Det er variert, rytmisk musikk med innslag frå ulike kulturar. Du treng ikkje kunne synge frå før. Kvelden vert avslutta med kaffi og te. Gratis
- Gågruppe med turlaget tysdager er for alle aldrar og er lågterskel, tilpassa. Gå –og bli kjent er også gratis, lågterskeltime. Oppmøte/regi Spenst.
- Ti-kaffi er koseleg samlingsstund kvar onsdag klokka 10:00 i Førde Kyrkjelydshus, der det vert servert vaflar og kaffi. Dette er ein møteplass for alle. Ingen fast program – ordet er fritt og alle er velkomen.
- Ungdomstimane er kombinert boksing og styrketrening. Dette er ei økt for ungdom i alderen 14-17 år. Møt opp på Puls for påmelding. Treninga i førdehuset vil bli variert og er for alder 16-20 år.
- Yoga-timen er nybyrjarnivå, gratis. Foregår i 3.mnd bolker. Plass til 15 stk(påmelding i forkant). Oppmøte og instruktør frå Spenst. Seniortrim på torsdager er for alle seniorer. Ein får prøve gratis nokre gonger. Kontingent 300,- per halvår. I Rødekorsbygget (4.etg)
- Tur med LHL er ein fast tur i nærområdet som foregår i perioden mellom april og oktober. Oppmøte ved Laksen. For alle.
- **Den Internasjonale Kafè** er open for alle. Der vert servert kaffi, te og litt meir. Om du vil kan du ta med til «fellesbord». Arrangementet er gratis.
- **Møteplassen for deg er ein samlingsstad for deg som sit mykje aleine eller vil treffe nye folk. Bingo avsluttast ofte kvelden med. For alle.**

Du må gjere avtale med Frisklivssentralen for helsesamtale for å få redusert pris på Spenst og Puls. Ta kontakt på telefon **47 68 80 25**. Du vil då få eit brukarbevis som du må vise fram på dei aktivitetar du melder deg på. Andre gruppebasserte tilbod i regi av Fritt Fram vil vere gratis – det vil sei turar, trim i det fri, aktivitetar i nærområda og Friskliv, mat og helse. Fritt Fram er eit kommunalt helsetilbod og vil ha tilgang på rettleiing frå fysioterapeut, ergoterapeut, lege, helsesøster, NAV samt andre offentlege instansar.

Markert med Grønt: Fysisk aktivitet i regi førde kommune

Markert med Blått: Treningsstudio, tilbod med redusert pris

Markert med Lilla: Ungdomstilbod

Markert med Rødt: Bassengtrening i regi av førde kommune

Markert med Svart: Sosiale aktivteter i regi av førde kommune