

FOR DEG SOM STÅR HELT ELLER DELVIS UTENFOR ARBEIDSLIVET
TREN SÅ MYE SOM DU VIL FOR KR 350,- PER HALVÅR
PENSJONISTER ER VELKOMNE OG BETALER KR 700,- PR HALVÅR
TILLEGGSavgift for svømming er 25,- per gang

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 13:15 - 14:15 Funksjonell trening STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen	Kl. 11:00 - 12:00 Diverse ballspill STED: Bakkeløkkahallen, v/ Bakkeløkkungdsk. INSTRUKTØR: Trond Stagrim	Kl. 13:15 - 14:30 Quigong STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Yngvill Myhre	Kl. 11:15 - 12:30 Yoga STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Liv-Kathrine Nome	Kl. 13:15 - 14:45 Yin Yoga STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen
Kl. 14:30-15:30 Vannaktivitet STED: Sunnaas sykehus, store basseng INSTRUKTØR: John P. Andersen	Kl. 13:15 - 14:30 Yoga STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Liv-Kathrine Nome		Kl. 13:15 - 14:15 Styrketrening med vekter STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen	
			Kl. 14:30-15:30 Vannaktivitet STED: Sunnaas sykehus, store basseng INSTRUKTØR: John P. Andersen	

Spørsmål og kontakt: Nesodden Idrettsforening

E-post: post@nesoddenif.no

Telefon: 66917477