

## Friskvern Edland:

Grunna permisjonar blir det ingen yoga på Edland dette semesteret.  
Timeplanen for hausten er:

### Måndag: kl 19:00 – 20:00 – Oppstart veke 1

Step og Styrke 60 min m/Elin Vassbotn

Ein gøy time med god musikk der ein både blir sveitt og støl.

### Onsdag: kl 19:00 – 20:00: - Oppstart veke 1

Styrke – Mage, rumpe, lår MRL m/ Liv Heidi Nergarden

Ein time der ein verkeleg får stramma opp.

### Torsdag: kl 09:00 – 10:00 – Oppstart veke 3

Zumba + Styrke 30 x 30 m/ Anne Haukom Mosdøl

Rørsler til latinske rytmer 30 min + 30 min styrkeøvingar (variasjon).

### Pris er 300 kr for ein time, 500 kr for alle timar.

- På Tenestetorget
- På timar
- På nettbank:
  - Til konto: 2620 07 00200
  - Hugs å merke med: Friskvern 4150100
  - Samt eige namn og kva du har betala for (eksempel: Anne H. Mosdøl - alt i Edland)

Spørsmål kontakt Anne H. Mosdøl: 90 28 97 47.