



Å gjøre noe sammen er sosialt, hyggelig og godt for helsa.

Samarbeidspartnere

Nordland Fylkeskommune

Fysak Flakstad har som mål å utvikle tilpasset fysisk aktivitet som en del av kommunens helsetilbud. Aktivitetene skal være helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende.



Flakstad kommune
8380 Ramberg

Telefon: 76 09 47 80
Mobil: 95 11 26 10
E-post: guri.windstad@flakstad.kommune.no



Bevegelse og helse med Fysak

2009 - 2010





HELG	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
				TRIM FOR PENSJONISTER.11.00	
				-fysioterapien	
					SIRKEL OG INTERVALL,15.00.
					-Ramberg skole
	BRA MAT – KURS 18.00 (påmelding)	OVERVEKTSTRIM 18.00. Fysioterapien		SENIORDANS 18.00. Ramberg skole	
VOLLEYBALL 20.00 Ramberg skole			VOLLEYBALL 20.00. Ramberg skole		
				AEROBIC 20.30. Ramberg skole	

FYSAK TI PÅ TOPP

POSTKASSETRIM

GAPAHUKER

