



AKTIV PÅ DAGTID 12. aug – 20. des 2024



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Aktiv på dagtid 18-70 år				
Styrkemix m/ Friskliv Kl. 11:15-12:15 Inne på Fosshagen	Puls 4x4 m/Friskliv/likepersongruppe Kl. 10:00-11:00 Ute ved Fosshagen		Puls og styrke m/ Friskliv Kl. 10:00-11:00 Ute ved Lier bygdetun	Yoga m/Eli Kl. 09:45-11:00 Inne på Fosshagen
Yoga Kl. 12:00-13:00 Inne på Haskoll aktivitetssenter			Turdager m/ Friskliv Kl 10:00-13:00 12.09 Storsteinsfjell 03.10 Glasåsen 31.10 Prins Oskars utsikt NB! Puls og styrke på Bygdetunet utgår på turdag	
	Trening til musikk m/ Friskliv Kl. 11:45-12:45 Inne på Fosshagen	Stoltrening (Lavterskel) Kl 12:00-12:40 Inne på Haskoll aktivitetssenter	Trening for kvinner Kl 13.30-14.15 Inne på Haskoll aktivitetssenter	
Aktiv på dagtid 60+				
Sirkeltrening m/Joanna Kl. 08.45-09.45 Inne på Fosshagen	Puls 4x4 m/Friskliv/likepersongruppe Kl. 10:00-11:00 Ute ved Fosshagen	Sirkeltrening m/ Joanna Kl. 12.00-13.00 Fosshagen	Puls og styrke m/Friskliv Kl.10.00-11.00 Ute ved Lier bygdetun (ikke trening på turdager ↑)	
Sirkeltrening m/Joanna Kl. 10.00-11.00 Inne på Fosshagen	Yoga m/Eli Oppstart 27.aug Kl. 13:45-14:45 Gildehallen	Aerobic m/Joanna Kl. 13.15-14.15 Fosshagen	12.09 Storsteinsfjell 03.10 Glasåsen 31.10 Prins Oskars utsikt	
Aerobic m/Joanna Kl. 12.30-13.30 Fosshagen				