



## AKTIV PÅ DAGTID 6.jan – 11.april 2025



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Aktiv på dagtid 18-70 år</b>				
<b>Puls og styrke</b> Kl. 08:30-09:30 <b>Ute</b> Sylling legesenter	<b>Likepersongruppe Puls 4x4</b> Kl. 10:00-11:00 <b>Ute</b> ved Fosshagen	<b>Sirkeltrening</b> Kl. 10:00-11:00 Inne på Aktivum Tranby	<b>Puls og styrke</b> Kl. 10:00-11:00 <b>Ute</b> ved Lier bygdetun	<b>Yoga</b> Kl. 09:45-11:00 Inne Fosshagen
	<b>Bevegelighet og styrke</b> Kl. 12:30-13:30 Inne på Fosshagen	<b>Aerobic</b> Kl. 13:15-14:15 Inne Fosshagen		
<b>Styrkemiks</b> Kl. 16:30- 17:30 Inne Fosshagen		<b>Multitrening</b> Kl. 19:00-20:00 Inne Hennummarka skole		
		<b>Likepersongruppe Styrkesirkel (egenandel)</b> Påmelding: 905 80 002 Kl. 19:00-20:00 Inne på Fosshagen		
<b>Aktiv på dagtid 60+</b>				
<b>Sirkeltrening m/Joanna</b> Kl. 08:45-09:45 Inne Fosshagen	<b>Likepersongruppe Puls 4x4</b> Kl. 10:00-11:00 <b>Ute</b> ved Fosshagen	<b>Sirkeltrening m/ Joanna</b> Kl. 10:00-11:00 Inne Fosshagen	<b>Puls og styrke</b> Kl. 10:00-11:00 <b>Ute</b> ved Lier bygdetun	
<b>Sirkeltrening m/Joanna</b> Kl. 10:00-11:00 Inne Fosshagen	<b>Yoga m/Eli</b> Kl. 13:45-14:45 Gildehallen	<b>Sirkeltrening m/ Joanna</b> Kl. 12:00-13:00 Inne Fosshagen		
<b>Aerobic m/Joanna</b> Kl. 12:30-13:30 Inne Fosshagen		<b>Aerobic m/Joanna</b> Kl. 13:15-14:15 Inne Fosshagen		

Er mann mellom 60 og 70 år velger man en av timeplanene.