



## Timeplan Lier Frisklivssentral

6.jan – 11.april 2025

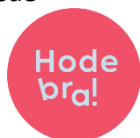
MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Styrkemiks</b> Kl. 11:15-12:15 <b>Inne</b> på Fosshagen	<b>Puls og styrke</b> Kl. 09:30-10:30 <b>Oppmøte ute</b> Frogner kirke Oppstart 14. jan			
<b>Friskliv UNG 18-35år</b> Kl. 12:30-15:00 <b>NAV Lier</b>	<b>Barseltrening</b> Kl. 11:30-12:30 <b>Inne</b> på Fosshagen. Påmelding tlf: 468 30 066 eller via mail.		<b>Mensendieck</b> Kl. 12:00-13:00 <b>Inne</b> på Fosshagen	

Frisklivsresept gis i en tidsbegrenset periode, og starter med en individuell oppstartssamtale. Med frisklivsresept kan du delta på alle våre treninger. I tillegg kan du trene på treningstilbudet, Aktiv på dagtid Lier. Se egen timeplan.

**NB: Barseltrening er åpen for mødre med barn, og krever ikke frisklivsresept. Dersom du har plager etter svangerskap og fødsel ønsker vi at du tar kontakt før du kommer på barseltrening.**

### Kurs vinter 2025:

- Hverdagsglede



- Tobakkslutt
- Søvnkurs 1
- Matkurs
- Tankevirus
- Friskliv UNG friluftsliv-kurs mars-mai 2025



Informasjon og påmelding til kurs:

[lier.frisklivssentral@lier.kommune.no](mailto:lier.frisklivssentral@lier.kommune.no), tlf: 409 13 113

