



AKTIV PÅ DAGTID jan – 21.juni 2024



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Aktiv på dagtid 18-70 år				
Trening til musikk m/ Friskliv Kl. 11:00-12:00 Inne på Fosshagen	Puls 4x4 m/ Friskliv 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		Sirkeltrening m/ Friskis og svettis Kl. 10:00-11:00 Aktivum Tranby	Turdager m/ Friskliv Kl. 10:00-13:00 18.04: Skapertjern 16.05: Solbergfossen 13.06: Hørtekollen NB! Puls og styrke på Bygdetunet utgår på turdag	
		Stoltrening (Lavterskel) Kl. 12:00-12:40 Inne på Haskoll aktivitetssenter	Styrkemix m/ Friskliv Kl. 12:00-13:00 Inne på Fosshagen	
			Trening for kvinner Kl. 13.30-14.15 Inne på Haskoll aktivitetssenter	
Aktiv på dagtid 60+				
Sirkeltrening m/Grete-Lill Kl. 09.00-10.00 Fosshagen	Puls 4x4 m/Friskliv Kl. 10:00-11:00 Ute ved Fosshagen	Sirkeltrening m/Grete-Lill 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/Grete-Lill Kl. 10.00-11.00 Fosshagen	Yoga m/Eli Kl. 12.00-13.00 Gildehallen	Aerobic m/Grete-Lill Kl. 13.15-14.15 Fosshagen		
Aerobic m/Grete-Lill Kl. 12.15-13.15 Fosshagen				