



AKTIV PÅ DAGTID i Lier vår 2020 6.jan-19.juni



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Aktiv på dagtid 18-70				
	Friskliv Puls Kl. 0930–1030 Ute ved Fosshagen		Friskliv Puls og Styrke Kl. 1030-1130 Ute ved Lier Bygdetun	Yoga Kl. 0945-1045 Inne på Fosshagen
Friskliv Aerobic Kl. 1200-1300 Inne på Fosshagen	Bevegelighet og avspenning Kl. 1015-1100 Inne på Fosshagen			Styrkesirkel Kl. 1100-1200 Inne på Fosshagen
Ballspillgruppe Kl. 1430-1530 Inne Lierbyen skole	<i>OBS. Andre tirsdag i måneden er det turdag fra 1000-1200. Se egen oversikt</i>	Kveldstrening* Likemannsgruppe Kl. 1900-2000 Inne på Fosshagen. Egen betaling, se info bak	Trening for damer Kl. 1330-1415 Inne på Hasskoll aktivitetssenter	
Aktiv på dagtid 60+				
Sirkeltrening Kl. 1015-1115 Fosshagen	Yoga Kl. 0900-1000 Fosshagen	Aerobic Kl. 1400-1500 Sylling skole, speilsalen		Aerobic Kl.1215-1315 Hallingstادتunet
Styrketrening med apparater kl. 1345-1515 Lierhallen			Friskliv Puls og Styrke Kl. 1030-1130 Ute ved Lier Bygdetun	Aerobic Kl.1400-1500 Fosshagen

Som medlem av «Aktiv på dagtid 18-70» har du tilgang til alle de **blå** aktivitetene. Disse timene ledes av Lier Frisklivssentral og/eller Hasskoll aktivitetssenter. Som medlem av «Aktiv på dagtid 60+» har du tilgang til alle de **svarte** aktivitetene i timeplanen, disse timene ledes av forebyggende fysioterapeut og/eller turnuskandidat og/eller Lier Frisklivssentral. **Er du mellom 60 og 70 år må du velge en av timeplanene.**

Pris: 300,- pr halvår **VIPPS #531427**

*Egne vilkår for betaling

Se timebeskrivelser på baksiden.

Timebeskrivelse

Styrkesirkel/sirkeltrening: Felles oppvarming. Deretter stasjoner med styrketrening.

Styrketrening med apparater: Trening med apparater i Lierhallen, tilgjengelig treningsinstruktør som kan sette opp treningsprogram og vise øvelser.

Friskliv Puls: Ulike aktiviteter utendørs i intervaller med hensikt å få opp pulsen og påvirke kondisjon.

Bevegelighet og Avspenning: Rolige, bevisstgjørende, styrkende og avspennende øvelser inne i treningshallen. Avsluttes med avspenning.

Friskliv Puls og Styrke: Aktiviteter utendørs ved Lier bygdetun med fokus på puls og styrke.

Yoga: «En myk og rolig start», passer for nybegynnere.

Aerobic: Bevegelse og styrke til musikk.

Kveldstrening: Trening som kombinerer puls og styrke, ledes av tidligere deltakere ved Frisklivssentralen. Egen betaling(20 kr pr. gang) kontakt Annelise Johansen, tlf: 90580002.

Turdag: Andre tirsdag i måneden. Egen oversikt med hvor turen går. SMS sendes ut om oppmøte sted.

Aktivitetsdag: Det vil gjennomføres 4 aktivitetsdager i året. Egen oversikt sammen med turdager.