



AKTIV PÅ DAGTID i Lier vår 2019 3. januar 2019



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
AKTIV PÅ DAGTID				
Friskliv puls og styrke til musikk Kl. 1130-1230 Inne på Fosshagen	Friskliv Puls Kl. 0930-1030 Ute ved Fosshagen	Morgen Yoga Kl. 0915-1015 Inne på Haskoll aktivitetssenter	Friskliv Puls og Styrke Kl. 1030-1130 Ute Lier Bygdetun <i>OBS. Siste torsdag i måneden er det turdag fra 1000-1200. Friskliv Puls og styrke utgår denne dagen. SMS sendes om sted.</i>	Yoga Kl. 1000-1100 Inne på Fosshagen
Styrkesirkel Kl. 1230-1330 Inne på Fosshagen	Friskliv Bevegelighet og avspenning Kl. 1030-1100 Inne på Fosshagen			
Ballspillgruppe Kl. 1430-1530 Inne på Lierbyen skole			Styrketrening for damer Kl. 1330-1415 Inne på Haskoll aktivitetssenter	
Aktiv på dagtid 60+	Aktiv på dagtid 60+	Aktiv på dagtid 60+	Aktiv på dagtid 60+	Aktiv på dagtid 60+
Sirkeltrening for seniorer Kl. 1015-1115 Fosshagen	Aerobic for seniorer Kl. 1200-1300 Sylling skole, speilsalen			Aerobic for seniorer Kl. 1215-1315 Hallingstادتunet
				Aerobic for seniorer Kl. 1400-1500 Fosshagen

Aktiv på dagtid i Lier er åpent for alle og som medlem har du tilgang til alle de blå aktivitetene i timeplanen. Pris: 300,- pr halvår.

Treningsgruppene i 60+ er spesielt for seniorer over 60 år og foreløpig gratis.

Se timebeskrivelser på baksiden.

Timebeskrivelse

Friskliv Styrkesirkel: Felles oppvarming. Deretter stasjoner med styrketrening. Inne i treningshallen, Fosshagen.

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

Friskliv Bevegelighet og Avspenning: Rolige, bevisstgjørende, styrkende og avspennende øvelser inne i treningshallen. Ofte fokus på nakke, skulder, mage, rygg. Avsluttes med avspenning.

Friskliv Puls og Styrke: Aktiviteter utendørs ved Lier bygdetun med fokus på puls og styrke. I januar og februar foregår treningen innendørs i treningssalen på Fosshagen. Det legges da opp til intervaller med kondisjon- og styrkeøvelser.

Ballspillgruppe: Gymsalen på Lierbyen skole. Vi veksler mellom basket, fotball, innebandy og volleyball.

Styrketrening for damer: « Kom i gang» Lavterskel styrketrening og kondisjon.

Yoga: Myk og rolig nybegynner yoga