



## AKTIV PÅ DAGTID i Lier høst 2018 1. september 2018



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
AKTIV PÅ DAGTID				
	<b>Friskliv Puls</b> Kl. 0930–1030 <b>Ute</b> ved Fosshagen	<b>Morgen Yoga</b> Kl. 0900-1000 <b>Inne</b> på Haskoll aktivitetssenter		
<b>Styrkesirkel</b> Kl. 1230-1330 <b>Inne</b> i treningshallen, Fosshagen	<b>Friskliv Bevegelighet og avspenning</b> Kl. 1030-1100 <b>Inne</b> i treningshallen, Fosshagen		<b>Friskliv Puls og Styrke</b> Kl. 1030-1130 <b>Ute</b> 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>	<b>Morgen Yoga</b> Kl. 1000-1100 <b>Inne</b> i treningshallen, Fosshagen
<b>Ballspillgruppe</b> Kl. 1430-1530 <b>Inne</b> Lierbyen skole			<b>Styrketrening for damer</b> Kl. 1330-1415 <b>Inne</b> på Haskoll aktivitetssenter	
<b>Tur med Lions</b> 1700-1830 Tranby kirke				

**Som Aktiv på dagtid i Lier medlem** har du tilgang til alle aktiviteter i timeplanen.

Pris: 300,- pr halvår

De **blå** aktivitetene arrangeres av Lier Frisklivssentral og/eller psykisk helse

**Svart** aktivitet kan benyttes uten å være Aktiv på dagtid medlem.

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.

**Morgen yoga:** Myk og rolig yoga.