



Timeplan høst 2017 7.august-19.desember

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Friskliv Puls Kl. 0930–1030 Ute ved Fosshagen		Friskliv Puls og Styrke Kl. 0930-1030 Ute ved Lier Bygdetun	
	Friskliv Bevegelighet og avspenning Kl. 1030-1100 Inne i treningshallen, Fosshagen		<i>OBS. Første torsdag i måneden er det turdag fra 0930-1130. Da utgår utetreningen. SMS sendes om sted og tid</i>	
Friskliv Styrkesirkel Kl. 1200-1300 Inne i treningshallen, Fosshagen	Temalunsj - partalluker Kl. 1100–1145 Inne på Frisklivssentralen		Friskliv Mensendieck (fra 21.september) Kl. 1200-1300 Inne i treningshallen, Fosshagen	
		Frisklivstrimmen Kl. 1800-1900 Ute, Fosshagen		

Som reseptdeltaker har du tilgang til alle aktiviteter. I tillegg har du mulighet til å svømme/trene inntil **1x pr. uke** i Lier svømmehall og trimrom i Lierhallens åpningstider. For å benytte deg av svømmetilbudet, må du få et kort utdelt av frisklivssentralen.

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 bygdetunet med fokus på puls og styrke.

Friskliv Mensendieck: Hensiktsmessige bevegelser som søker å forebygge unødige muskelspenninger og forebygge uheldig belastning på kroppen i dagliglivet. Du lærer å bruke pusten bedre, kjenne forskjell mellom spenning og avspenning, jobber med styrke, balanse og fleksibilitet.

Frisklivstrimmen: Likemannsgruppe.