



Timeplan høst 2018 6.august-14 desember 2018

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Egentrening Lier svømmehall Kl. 1700-2100	Egentrening Lier svømmehall Kl. 0700-0830		Egentrening Lier svømmehall Kl. 0700-0830	Egentrening Lier svømmehall Kl. 1800-2100
	Friskliv Puls Kl. 0930-1030 Ute ved Fosshagen		Friskliv Puls og Styrke Kl. 1030-1130 Ute ved Lier bygdetun	
	Friskliv Bevegelighet og avspenning Kl. 1030-1100 Inne i treningshallen, Fosshagen		<i>OBS. Siste torsdag i måneden er det turdag fra 1030-1230. Annen trening utgår denne dagen. SMS sendes om sted og tid.</i>	
Friskliv Styrkesirkel Kl. 1130-1230 Inne i treningshallen, Fosshagen	Temalunsj - Se egen timeplan Kl. 1100-1200 Inne på Frisklivssentralen		Friskliv Mensendieck Kl. 1200-1300 Inne i treningshallen, Fosshagen	

Som reseptdeltaker har du tilgang til alle aktiviteter i timeplanen.

I tillegg har du mulighet til å svømme/trene inntil **1x pr. uke** i Lier svømmehall i Lierhallen's åpningstider. For å benytte deg av svømmetilbudet, må du få utdelt et kort av frisklivssentralen. Dette tilbudet kan benyttes i maksimalt to reseptperioder.

Aktiv på dagtid i Lier gir deg tilgang til de **blå** aktivitetene for 300 kr per halvår.

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.

Friskliv Mensendieck: Hensiktsmessige bevegelser som søker å forebygge unødige muskelspenninger og forebygge uheldig belastning på kroppen i dagliglivet. Du blir bevisstgjort eget pustemønster, kjenner forskjell mellom spenning og avspenning, jobber med styrke, balanse og fleksibilitet.