



AKTIV PÅ DAGTID i Lier høst 2023



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Aktiv på dagtid 18-70 år, oppstart 21.august				
Trening til musikk m/Friskliv Kl. 11:00-12:00 Inne på Fosshagen	Puls 4x4 m/Friskliv Kl. 10:00-11:00 Ute ved Fosshagen		Puls og styrke m/Friskliv Kl. 10:00-11:00 Ute ved Lier bygdetun	Yoga m/Eli Kl. 09:45-11:00 Inne på Fosshagen
Yoga Kl. 12:00-13:00 Inne på Haskoll Kafé		Sirkeltrening m/ Friskis og svettis Kl 10:00-11:00 Aktivum Tranby	Styrkemix m/Friskliv Kl. 12:00-13:00 Inne på Fosshagen	
	Yoga m/Friskis og Svettis Kl 20:00-21:15 Hennummarka skole	Stoltrening (Lavterskel) Kl 12:00-12:40 Inne på Haskoll kafé	Turdager m/Friskliv Kl 10:00-13:00 31.08: Prins Oskars utsikt 21.09: Hørtekollen 05.10: Hvalsdammen NB! Puls og styrke på Bygdetunet utgår på turdag Trening for kvinner Kl 13.30-14.15 Inne på Haskoll kafé	
Aktiv på dagtid 60+, oppstart 21. august				
Sirkeltrening m/Grete-Lill Kl. 09.00-10.00 Fosshagen		Sirkeltrening m/Grete-Lill Kl. 12.00-13.00 Fosshagen	Puls og styrke m/Friskliv Kl.10.00-11.00 Ute ved Lier bygdetun (ikke trening på turdager ↑)	
Sirkeltrening m/Grete-Lill Kl. 10.00-11.00 Fosshagen	Yoga m/Eli Kl. 12.00-13.00 Gildehallen	Aerobic m/Grete-Lill Kl. 13.15-14.15 Fosshagen		
Aerobic m/Grete-Lill Kl. 12.15-13.15 Fosshagen				