



AKTIV PÅ DAGTID i Lier våren 2023



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Aktiv på dagtid 18-70 år, oppstart 7. mars				
Trening til musikk m/Friskliv Kl. 11:00-12:00 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 Fosshagen
Ballspill gruppe m/Haskoll Kl 14:00-15:00		Sirkeltrening m/ Friskis og svettis Kl 10:00-11:00 Aktivum Tranby oppstart 4. januar	Styrkemix m/Friskliv Kl. 12:00-13:00 Inne på Fosshagen	
	Yoga m/Friskis og Svettis kl 20:00-21:15 Hennummarka skole		Turdager kl 10:00-13:00 16.03: Furuhall 13.04: Fosskollen 04.05: Skapertjern 08.06: Stuvstjern NB! Annen trening utgår på turdag	
Aktiv på dagtid 60+, oppstart 7. mars				
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				

Lier Frisklivssentral:

Forebyggende fysioterapeut:

Tlf: 409 13 113

Tlf: 451 19 664

lier.frisklivssentral@lier.kommune.no

grethe-lill.vilhelmsaugen@lier.kommune.no