



Timeplan Lier Frisklivssentral

12.aug – 20.des 2024

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Friskliv klar, ferdig, GÅ! -styrke og kondisjon Kl. 08:30-09:30 Oppmøte ute ved Sylling legesenter (Oppstart 02.09)				
Styrkemiks Kl. 11:15-12:15 Inne på Fosshagen	Puls 4x4 Friskliv/ Likepersongruppe Kl. 10:00-11:00 Ute ved Fosshagen		Puls og styrke Kl. 10:00-11:00 Ute ved Lier bygdetun Turdager kl 10:00-13:00 12.09 Storsteinsfjell 03.10 Glasåsen 31.10 Prins Oskars utsikt NB! Puls og styrke på Lier bygdetun utgår på turdag	Yoga Kl. 09:45-11:00 Inne på Fosshagen (Oppstart uke 34, 23.08)
	Enkel Aerobic Kl. 11:45-12:45 Inne på Fosshagen		Mensendieck Kl. 12:00-13:00 Inne på Fosshagen	
Ettermiddagstrening -puls og styrke Kl. 17:00-18:00 Ute ved Fosshagen (oppstart 19.08) (inne i perioden nov-feb)				

Oppstart kurs høst 2024:

- Tobakkslutt 03.09 (5 kursøkter)
- Hverdagsglede 10.09 (5 kursdager)
- Søvnkurs 22.10 (3 tirsdager)
- Matkurs 22.10 (3 tirsdager)
- Tankevirus 12.11 (3 tirsdager)



Informasjon og påmelding til kurs:

lier.frisklivssentral@lier.kommune.no, tlf: 409 13 113