



Timeplan Lier Frisklivssentral 14. aug – 19. des 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Enkel Aerobic Kl. 11:00-12:00 Inne på Fosshagen	Puls 4x4 Kl. 10:00-11:00 Ute ved Fosshagen		Puls og styrke Kl. 10:00-11:00 Ute ved Lier bygdetun	Yoga Kl. 09:45-11:00 Inne på Fosshagen
	Tema Frisklivsperiode høst Kl. 11:10-11:55 Inne på Fosshagen 29.08: Oppstart og endring 12.09: Søvn 19.09: Hodebra/Tankevirus 03.10: Hodebra/Tankevirus 17.10: Hverdagsaktivitet 7.11: Kosthold		Turdager kl 10:00-13:00 31.08: Prins Oskars utsikt 21.09: Hørtekollen 05.10: Hvalsdammen NB! Puls og styrke på Lier bygdetun utgår på turdag	
Friskliv Ung (18-30 år) Kl. 12:00-15:30 Ute på tur	Mensendieck Kl. 12:00-13:00 Inne på Fosshagen NB! Oppstart uke 35		Styrkemix Kl. 12:00-13:00 Inne på Fosshagen	

Oppstart kurs:

Søvn: 19. sep-
Røykeslutt: 22 aug-
Hverdagsglede: 12.okt-
Frisklivsperiode: 29. aug-

Påmelding til kurs:

<https://lierkommune.pameldingssystem.no/kursgruppe>

For mer informasjon om Friskliv Ung kontakt oss på tlf: 468 30 066

Egenandel: 300 kr for 12 uker

