



Timeplan Lier Frisklivssentral

6.mars – 16. juni - 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Trening til musikk 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
	Temaprat Kl. 11:10-11:55 Inne på Fosshagen 28.03 Hverdagsaktivitet 18.04 Søvn 09.05 Smarte matvalg 30.05 Endring		Turdager kl 10:00-13:00 16.03: Furuhall 13.04: Fosskollen 04.05: Skapertjern 08.06: Stuvstjern NB! Annen trening 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		Styrkemix Kl. 12:00-13:00 Inne på Fosshagen	

Oppstart kurs:

Tankevirus: 21 mars

Røykeslutt: 30. mars

Søvnkurs vil bli satt opp i april

Påmelding til kurs:

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



10. Mai: Frisklivsmarsjen

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

Egenandel: 300 kr for 12 uker