



## Timeplan frisklivssentralen Vinter 2019

### 3.januar – 1.mars

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	<b>Friskliv Puls</b> Kl. 0930–1030 <b>Ute</b> ved Fosshagen		<b>Friskliv Puls og Styrke</b> Kl. 1030-1130 <b>Ute</b> ved Lier bygdetun	<b>Yoga</b> Kl. 1000-1100 <b>Inne</b> i treningshallen, Fosshagen
	<b>Friskliv Bevegelighet og avspenning</b> Kl. 1015-1100 <b>Inne</b> i treningshallen, Fosshagen		<i>OBS. Siste torsdag i måneden er det turdag fra 1000-1200. Friskliv Puls og Styrke utgår denne dagen. SMS sendes om sted og tid.</i>	
<b>Friskliv puls og styrke til musikk</b> Kl 1130-1230 <b>Inne</b> i treningshallen, Fosshagen	<b>Temalunsj - Se egen timeplan</b> Kl. 1100–1200 <b>Inne</b> på Frisklivssentralen		<b>Friskliv Mensendieck</b> Kl. 1200-1300 <b>Inne</b> i treningshallen, Fosshagen	
<b>Friskliv Styrkesirkel</b> Kl. 1230-1330 <b>Inne</b> i treningshallen, Fosshagen				

### Timebeskrivelse

**Friskliv Styrkesirkel:** Felles oppvarming, deretter stasjoner med styrketrening.

**Friskliv puls og styrke til musikk:** Enkle bevegelser til musikk

**Friskliv Puls:** Aktiviteter utendørs med fokus på kondisjon.

**Friskliv Bevegelighet og Avspenning:** Rolige, bevisstgjørende, styrkende og avspennende øvelser.

**Friskliv Puls og Styrke:** Aktiviteter utendørs med fokus på kondisjon og styrke.

**Friskliv Mensendieck:** Hensiktsmessige bevegelser som søker å forebygge unødige muskelspenninger og forebygge uheldig belastning på kroppen i dagliglivet. Du blir bevisstgjort eget pustemønster og jobber med styrke, balanse og fleksibilitet. Avsluttes med avspenning.