



AKTIV PÅ DAGTID i Lier høst 2020 5.okt – 18. des



MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

Aktiv på dagtid 18-70

	Puls Kl. 1000-1100 Ute ved Fosshagen		Puls og Styrke Kl. 1000-1100 Ute ved Lier Bygdetun	Styrkemix Kl. 0900-1000 Ute/ inne på Fosshagen Påmelding
Aerobic Kl. 1130-1230 Ute/ inne på Fosshagen Påmelding	Bevegelighet og avspenning Kl. 1100-1145 Inne på Fosshagen Påmelding			
	<i>OBS. Turdager se bak. All annen trening utgår disse dagene.</i>		Trening for damer Kl. 1330-1415 Inne på Haskoll aktivitetssenter	Yoga Kl. 1000-1100 Inne på Fosshagen Påmelding

Aktiv på dagtid 60+

Sirkeltrening Kl. 0900-1000 Inne på Fosshagen	Yoga kurs* 10 ukers kurs på Espedal gård Påmelding på kommunens hjemmeside.		Puls og Styrke Kl. 1000-1100 Ute Lier Bygdetun Trenger ikke påmelding.	
Sirkeltrening Kl. 1015-1115 Inne på Fosshagen				
Sirkeltrening Kl. 1245-1345 Inne på Fosshagen	Sirkeltrening Kl. 1200-1300 Inne på Fosshagen	Sirkeltrening Kl. 1200-1300 Inne på Fosshagen		

For å delta på Sirkeltrening 60+ må man melde interesse til forebyggende fysioterapeut, Grethe-Lill Vilhelmshaugen på tlf: 451 19 664. Du vil få tildelt en gruppe avhengig av hvor det er ledig plass. Kun en sirkeltrening pr deltaker. Er du mellom 60 og 70 år må du velge en av timeplanene.

Egenandel:

Aktiv på dagtid 18-70: 300 kr pr halvår

Aktiv på dagtid 60+: 150 kr pr halvår for trening 1x uka og 300 kr for 2x uka

Yoga kurs 10 uker: 300 kr

Smittevernregler for deltagelse på trening

- Alle må vaske hender før de kommer på trening.
- Deltagerne ankommer treningssalen via egen dør.
- Ved ankomst til treningssal SKAL alle deltagere desinfisere hendene. Håndsprit er alltid tilgjengelig.
- Alle deltagerne må holde 1 meter avstand i alle retninger før, etter og gjennom hele treningen.
- Ta med egen matte.
- Man kan ikke delta på trening hvis man har symptomer på luftveisinfeksjon.
- Hvis det oppdages symptomer på luftveisinfeksjon skal deltager avslutte treningen med en gang.
- Deltager må melde fra dersom det er mistanke om eller er blitt påvist smitte etter deltagelse på gruppetrening.
- Deltagerne oppfordres til å gå på toalettet hjemme.
- Deltager må vente 10 dager etter hjemkomst før oppmøte på trening ved utenlandsreiser.

Timebeskrivelse

- **Sirkeltrening/ Styrkemix:** Felles oppvarming. Variert styrketrening.
- **Puls:** Ulike aktiviteter utendørs i intervaller med hensikt å få opp pulsen og påvirke kondisjon.
- **Bevegelighet og Avspenning:** Rolige, bevisstgjørende, styrkende og avspennende øvelser inne i treningshallen. Avsluttes med avspenning.
- **Puls og Styrke:** Aktiviteter utendørs ved Lier bygdetun med fokus på puls og styrke.
- **Yoga:** «En myk og rolig start», passer for nybegynnere.
- **Aerobic:** Bevegelse og styrke til musikk.
- **Turdag:** Andre tirsdag i måneden. Egen oversikt med hvor turen går. SMS sendes ut om oppmøte sted.

Turdager

20.10 Skapertjern. Felles avreise fra Fosshagen kl. 09:30. Oppmøte Myrvold parkeringsplass kl. 10:00. Ta med sitteunderlag, mat og drikke.

17.11 Obelisk Tranby. Felles avreise fra Fosshagen kl. 09:45. Oppmøte Lier IL klubbhus kl. 10:00. Ta med sitteunderlag, mat og drikke.