



Timeplan frisklivssentralen Høst 2019

5.august - 20.desember

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Friskliv Puls Kl. 0930–1030 Ute ved Fosshagen			Yoga Kl. 0945–1100 Inne i treningshallen, Fosshagen
	Friskliv Bevegelighet og avspenning Kl. 1015–1100 Inne i treningshallen, Fosshagen <i>OBS. Andre tirsdag i måneden er det turdag fra 1000–1200.</i>		Friskliv Puls og Styrke Kl. 1030–1130 Ute ved Lier bygdetun	Friskliv Styrkesirkel Kl. 1100–1200 Inne i treningshallen, Fosshagen
Friskliv puls og styrke til musikk Kl. 1200–1300 Inne i treningshallen, Fosshagen	Temaundervisning - Se egen temaoversikt Kl. 1100–1200 På møterom innenfor Frisklivssentralkontor		Friskliv Mensendieck Kl. 1230–1330 Inne 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.

Det vil gjennomføres **4 aktivetsdager** i løpet av året, egen oversikt.