



Timeplan frisklivssentralen Vår 2019

1.mars – 21.juni

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Friskliv Puls Kl. 0930–1030 Ute ved Fosshagen		Friskliv Puls og Styrke Kl. 1030-1130 Ute ved Lier bygdetun	Yoga Kl. 0945-1100 Inne i treningshallen, Fosshagen
	Friskliv Bevegelighet og avspenning Kl. 1015-1100 Inne 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>	
Friskliv puls og styrke til musikk Kl 1130-1230 Inne i treningshallen, Fosshagen	Temalunsj - Se egen timeplan Kl. 1100–1200 Inne på Frisklivssentralen		Friskliv Mensendieck Kl. 1200-1300 Inne i treningshallen, Fosshagen	
Friskliv Styrkesirkel 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.