



Timeplan Lier Frisklivssentral 4. jan – 21. juni 2024

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Enkel Aerobic 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
			Turdager kl 10:00-13:00 18.04: Skapertjern 16.05: Solbergfossen 13.06: Hørtekollen NB! Puls og styrke på Lier bygdetun utgår på turdag	
	Mensendieck Kl. 12:00-13:00 Inne på Fosshagen		Styrkemix Kl. 12:00-13:00 Inne på Fosshagen	

Kurs vår 2024:

- Hverdagsgledekurs. Oppstart 11. april (5 kursøker)
- Søvnkurs. Oppstart 14. mai (3 kursøker)
- Røykesluttkurs. Oppstart høst 2024

Arrangementer:

- Frisklivsmarsjen. Mai 2024!
- Sommertrening uke 26 og 27. Egen timeplan.



Informasjon og påmelding til kurs og arrangementer:
lier.frisklivssentral@lier.kommune.no, tlf: 409 13 113