



## TIMEPLAN VINTER 2021

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p><b>Gågruppe med lett styrketrening</b></p> <p>Kl. 10.00 - ca. 11.15. Oppmøte utenfor Kjennhallen</p>	<p><b>FrisklivUNG</b></p> <p>Kl. 15.15 – 16.00 Gamleveien 83c</p>	<p><b>Kondisjon og styrke</b></p> <p>Kl. 10.00 - ca. 11.00 Rådhusparken, grillplassen</p> <p>Nærtur m/ DNT Oslo og Omegn* kl. 10.00 – ca. 13.00. Nærtur m/ Røde Kors kl. 11.00 Sandbekkstua, Rælingen</p> <p><b>Bassengtrening</b></p> <p>Kl. 14.30 - 15.15 Kl. 15.15 - 16.00 Rolvsrudhjemmet Obs! Kun reseptdeltakere</p> <p>Nærtur med LHL* Kl. 18.15 – 19.15 P-plassen foran Triaden</p>	<p><b>Sirkeltrening</b></p> <p>Kl. 16.30 - 17.15 Kjennhallen, 2. etg. Obs! Kun reseptdeltakere</p>	<p><b>Variert trening</b></p> <p>Kl. 11.00 - ca. 12.00 Rådhusparken, grillplassen. Hva slags type trening publiseres på hjemmesiden og Facebook dagen før.</p>

Timeplanen gjelder fra og med onsdag 6.januar til og med uke 12. Unntak: Uke 8 er det kun uteaktivitet. Bassenget er for tiden stengt og det er uvisst når bassengtreningen kan starte opp igjen.

Aktivitet skjer uavhengig av værforhold. Følg gjerne [Frisklivsentralen Lørenskog](#) på Facebook.

\*Næturene onsdag er gratis. Merk at pga koronasituasjonen kreves påmelding på de fleste turer. Se arrangørens hjemmeside. Ta med matpakke og drikke på tur med Turistforeningen.