



AKTIVITETER VINTER/VÅR 2026

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Innendørs trening Kl. 14.30 - 15.15 Thonhallen. Kun deltagere med oppfølging.	Kondisjon og styrke Kl. 10.00 - ca. 10.45. Sørlihavna.		Bevegelsesgruppe Kl. 13.30 – 14.15 Thonhallen. Kun deltagere med oppfølging.	

Timeplanen gjelder fra og med 5.januar til og med 28.mai. Ingen trening 30.mars-6.april

Trening innendørs er kun for deltagere under 67 år som har oppfølging hos Frisklivssentralen.

Aktivitet skjer uavhengig av værforhold.

Følg gjerne [Frisklivssentralen Lørenskog](#) på Facebook.

