



AKTIVITETER HØST 2026

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Innendørs trening Kl. 14.30 - 15.15 Thonhallen. Kun deltagere med oppfølging.	Utendørs trening Kl. 10.00 - ca. 10.45. Sørlihavna.		Innendørs trening Kl. 12.30 – 13.15 Thonhallen. Kun deltagere med oppfølging.	

Timeplanen gjelder fra og med 17.august til og med 18.desember. Ikke trening mandag og tirsdag uke 39. Ingen trening i uke 40. Se nettsiden (QR-koden eller <https://www.lorenskog.kommune.no/friskliv>) for mer informasjon om andre tilbud Frisklivssentralen har.

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.

