



AKTIVITETER VINTER/VÅR 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Gågruppe med lett styrketrening Kl. 10.00 - ca. 11.15 Oppmøte utenfor Kjennhallen. · Selvdrevet gruppe. Instruktør siste mandag i måneden.</p> <p>Innendørs trening Kl. 15.00 - 16.00 Thonhallen · Kun deltagere med oppfølging</p>	<p>Kondisjon og styrke Kl. 10.00 - ca. 10.45 Rådhusparken, grillplassen</p> <p>Kom-i-gang-trening Kl. 1230 – 1330 Thonhallen · Kun deltagere med oppfølging</p>	<p>Bassentrening Kl. 14.30 - 15.15 Kl. 15.15 - 16.00 Rolvsrudhjemmet 18.januar-19.april · Kun deltagere med oppfølging</p>	<p>Kom-i-gang-trening Kl. 1230 – 1330 Thonhallen · Kun deltagere med oppfølging</p> <p>Sirkeltrening Kl. 16.30 - 17.15 Kjennhallen, 2. etg. · Kun deltagere med oppfølging</p>	<p>Variert trening Kl. 11.00 - ca. 11.45 Rådhusparken, grillplassen</p>

Timeplanen gjelder fra og med 6.januar til og med 26.mai.

Unntak: Uke 8 er det kun uteaktivitet, og uke 14 er det ingen aktivitet.

Aktivitet skjer uavhengig av værforhold. Følg gjerne [Frisklivs sentralen Lørenskog](#) på Facebook og Instagram.

Deltakere med oppfølging har også mulighet til å prøve ut et begrenset antall treninger med Friskis&Svettis.