



AKTIVITETER VÅREN 2025

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Innendørs trening Kl. 15.00 - 16.00 Thonhallen. Kun deltagere med oppfølging			Bevegelsesgruppe Kl. 13.30 – 14.15 Thonhallen. Kun deltagere med oppfølging Sirkeltrening Kl. 16.30 - 17.15 Kjennhallen, 2. etg. · Kun deltagere med oppfølging	Kondisjon og styrke Kl. 10.00 - ca. 10.45 Rådhusparken, grillplassen f.o.m. 25. april. For alle innbyggere.

Timeplanen gjelder fra og med 6. januar til og med 30. mai.

Unntak: i uke 8 er det ingen aktivitet. I påsken (f.o.m. 14. t.o.m. 21. april) er det ingen trening.

Trening utgår 1. mai og 29. mai grunnet helligdager.

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

