



AKTIVITETER VINTER/VÅR 2024

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<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>Bassentrening Kl. 12.30 - 13.15 Kl. 13.15 - 14.00 Rolvsrudhjemmet 17.januar-17.april · Kun deltagere med oppfølging</p>	<p>Bevegelsesgruppe Kl. 13.30 – 14.15 Thonhallen 11.januar-7.mars · 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 5.januar til og med 31.mai

Unntak: i uke 8 er det kun uteaktivitet. I uke 13 er det ingen aktivitet. Fredag 10.mai 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.