

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
			<b>Aktivitetsgruppen (Ute)</b> Frivilligsentralen Kl. 11.00   60 min	
<b>Kondis og Styrke (Ute)</b> Schjongslunden Kl. 14.00   60 min  <b>Ung Sterk Aktiv</b> Stadion Treningssenter Kl. 15.30   60 min	<b>Kurstilbud*</b> «Sov Godt»	<b>Trening for gravide</b> Stadion Treningssenter Kl. 15.00   60 min  <b>Styrke i sal</b> Stadion Treningssenter Kl. 16.00   60 min  <b>Kurstilbud*</b> «Liv og røre» «Yogakurs»	<b>Kurstilbud*</b> «Tobakksfri» «Bra mat – for bedre helse»  <b>Kondis og Styrke (Ute)</b> Schjongslunden Kl. 13.45   60 min  <b>Sykkel</b> Stadion Treningssenter Kl. 16.00   60 min	

\* Se hjemmeside og Facebook eller ta kontakt for mer informasjon vedrørende kurs/aktivitet.

[Frisklivssentralen@ringerike.kommune.no](mailto:Frisklivssentralen@ringerike.kommune.no) Tlf.: +47 40 91 78 19



«Frisklivssentralen Ringerike»