

FRISKLIV - TIMEPLAN | SOMMEREN 2026

MERK: Aktiviteter merket * krever påmelding på forhånd da gruppa kan være full.

Sommerstengt uke 28-33. Ordinære aktiviteter starter opp igjen i uke 34.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
 <p>MediYoga* 10:00 - 11:15 Alles kulturhus</p>	 <p>Frisklivskaffen 10:30 - 11:30 Frivillighetens hus</p>	 <p>Myk start* 10:00 - 11:00 Alles kulturhus</p>	 <p>Aktivitetsgruppe 11:00 - 13:00 Ringerike Frivilligsentral</p>	 <p>Styrketrening 1 09:30 - 10:30 Ringerikshallen</p>
 <p>Utegruppe 10:30 - 11:30 Klubbhuset i Tyrstrand</p>	 <p>Sterk og stødig* 11:00 - 12:00 Frivillighetens hus</p>	 <p>Sterk og stødig* 11:00 - 12:00 Frivillighetens hus</p>	 <p>Sterk og stødig* 11:00 - 12:00 Frivillighetens hus</p>	 <p>Seniortrening 1 10:00 - 11:00 Aktivitetshuset Sokna</p>
 <p>Utegruppe 12:30 - 13:30 HIL stadion Heradsbygda</p>	 <p>Seniortrening 1 11:00 - 12:00 Bygdehuset Nes</p>	 <p>Kondis utendørs 12:00 - 13:00 AKA-arena</p>	 <p>Seniortrening 2* 12:30 - 14:00 Krokenveien</p>	 <p>Styrketrening 2 10:45 - 11:45 Ringerikshallen</p>
 <p>Gruppetrening demens* 13:00 - 14:30 Ringerikshallen</p>	 <p>Seniortrening 1 14:30 - 15:30 Ringerikshallen</p>	 <p>Styrketrening* 15:45 - 16:45 MOVA treningscenter</p>	 <p>Sterk og stødig* 13:00 - 14:00 Frivillighetens hus</p>	 <p>Utegruppe 11:30 - 12:30 Idrettsbanen Sokna</p>
 <p>Utegruppe 14:00 - 15:00 AKA-arena</p>	 <p>Kom i gang med styrke* 15:30 - 16:30 MOVA treningscenter</p>		 <p>Seniortrening 1 13:30 - 14:30 Ringerikshallen</p>	 <p>Friskliv Ung 12:00 - 12:45 Ringerikshallen</p>
 <p>Utegruppe 14:00 - 15:00 Møltemyra Stadion Hallingby</p>				 <p>Stolyoga* 12:00 - 13:00 Ringerike bibliotek</p>
 <p>Trening for gravide* 16:00 - 17:00 Ringeriksbadet</p>				

Ønsker du å komme i gang? Ta kontakt med oss!

friskliv@ringerike.kommune.no

Telefon: +47 409 17 819

 Friskliv Ringerike

 friskliv_ringerike