

# FRISKLIV - TIMEPLAN | VÅREN 2026

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

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