

FRISKLIV - TIMEPLAN **VINTEREN 2026**

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

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

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

friskliv@ringerike.kommune.no

Telefon: +47 409 17 819

 Friskliv Ringerike

 friskliv_ringerike