

TIMEPLAN

HØSTEN 2026

MERK: Aktiviteter merket * krever påmelding på forhånd.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
 MediYoga* 10:00 - 11:15 Alles kulturhus	 Sterk og stødig* 11:00 - 12:00 Frivillighetens hus	 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 Tyrstrand	 Seniortrening 1 11:00 - 12:00 Bygdehuset Nes	 Sterk og stødig* 11:00 - 12:00 Frivillighetens hus	 Sterk og stødig* 11:00 - 12:00 Frivillighetens hus	 Seniortrening 1 10:00 - 11:00 Aktivitetshuset Sokna
 Utegruppe 12:30 - 13:30 HIL stadion Heradsbygda	 Yoga mot stress og utbrenthet* 13:00 - 15:00 Alles kulturhus, Krokstrand	 Kondis utendørs 12:00 - 13:00 AKA-arena	 Sterk og stødig* 13:00 - 14:00 Frivillighetens hus	 Styrketrening 2 10:45 - 11:45 Ringerikshallen
 Gruppetrening demens* 13:00 - 14:30 Ringerikshallen	 Seniortrening 1 14:30 - 15:30 Ringerikshallen	 HIT* 13:00 - 14:30 MOVA Hønefoss	 Seniortrening 1 13:30 - 14:30 Ringerikshallen	 Utegruppe 11:30 - 12:30 Idrettsbanen Sokna
 Utegruppe 14:00 - 15:00 AKA-arena	 Kom i gang med styrke* 15:30 - 16:30 MOVA treningssenter	 Styrketrening* 15:45 - 16:45 MOVA treningssenter		 Friskliv Ung 12:00 - 12:45 Ringerikshallen
 Utegruppe 14:00 - 15:00 Møltemyra Stadion Hallingby				 Stolyoga* 12:00 - 13:00 Ringerike bibliotek
 HIT* 14:00 - 15:30 MOVA Hønefoss				 HIT* 13:00 - 14:30 MOVA Hønefoss
 Trening for gravide* 16:00 - 17:00 Ringeriksbadet				



Ønsker du å komme i gang?

Ta kontakt med oss!



friskliv@ringerike.kommune.no



+47 409 17 819



Friskliv Ringerike



friskliv_ringerike