



# Januar 2019



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
31/12 <i>Nyttårsaften</i>	1/1 <i>Første nyttårsdag</i>	2/1	3/1	4/1
7/1  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	8/1  10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua	9/1	10/1  13.00-13.45 Friskliv styrke Store sal Ankerskogen  13.45-14.30 Friskliv i balanse Store sal	11/1  9.00-10.00 Pilates/stretching Store sal Ankerskogen
14/1  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	15/1  10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua	16/1  12.00-15.30 Kreftmestringskurs Egen påmelding	17/1  13.00-13.45 Friskliv styrke Store sal Ankerskogen  13.45-14.30 Friskliv i balanse Store sal	18/1  9.00-10.00 Pilates/stretching Store sal Ankerskogen
21/1  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	22/1  10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua	23/1  12.00-15.30 Kreftmestringskurs Egen påmelding	24/1  13.00-13.45 Friskliv styrke Store sal Ankerskogen  13.45-14.30 Friskliv i balanse Store sal	25/1  9.00-10.00 Pilates/stretching Store sal Ankerskogen
28/1  12.30-14.00 Frisklivssamling 1  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	29/1  10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua Lunsj på Sagatun etter trening. Ta med penger.	30/1  12.00-15.30 Kreftmestringskurs Egen påmelding	31/1  13.00-13.45 Friskliv styrke Store sal Ankerskogen  13.45-14.30 Friskliv i balanse Store sal  19.00-20.30 Oppstart Kom i gang-kurs på Espersn 16-25 år Egen påmelding	

Aktiviteter med svart tekst og blå tekst er åpne for alle med Frisklivsresept.