



# Februar 2019



| MANDAG   | TIRSDAG   | ONSDAG   | TORSDAG  | FREDAG   |
|--|---|--|--|--|
|  |   |  |  | 1/2<br><br>9.00-10.00<br>Pilates/stretching<br>Store sal<br>Ankerskogen  |
| 4/2<br><br>12.30-14.00<br>Frisklivssamling 2<br><br>14.30-15.15<br>Friskliv sykkel<br>Spinningsal<br>Ankerskogen   | 5/2<br><br>10.00-11.00<br>Friskliv utetrening<br>Oppmøte Kua  | 6/2<br><br>12.00-14.00/<br>13.30--15.15<br>Kreftmestringstilbud  | 7/2<br><br>13.00-13.45<br>Friskliv styrke<br>Store sal<br>Ankerskogen<br><br>13.45-14.30<br>Friskliv i balanse<br>Store sal  | 8/2<br><br>9.00-10.00<br>Pilates/stretching<br>Store sal<br>Ankerskogen  |
| 11/2<br><br>12.30-14.00<br>Frisklivssamling 3<br><br>14.30-15.15<br>Friskliv sykkel<br>Spinningsal<br>Ankerskogen<br><br>18.00-20.00<br>Temakurs for<br>kreftrammede<br>Ottestad u.skole | 12/2<br><br>10.00-11.00<br>Friskliv utetrening<br>Oppmøte Kua   | 13/2<br><br>12.00-14.00/<br>13.30--15.15<br>Kreftmestringstilbud   | 14/2<br><br>13.00-13.45<br>Friskliv styrke<br>Store sal<br>Ankerskogen<br><br>13.45-14.30<br>Friskliv i balanse<br>Store sal | 15/2<br><br>9.00-10.00<br>Pilates/stretching<br>Store sal<br>Ankerskogen |
| 18/2<br><br><i>Vinterferieaktiviteter<br/>for ungdom</i>   | 19/2<br><br><i>Vinterferieaktiviteter<br/>for ungdom</i><br><br>10.00-11.00<br>Friskliv utetrening<br>Oppmøte Kua | 20/2<br><br><i>Vinterferieaktiviteter<br/>for ungdom</i><br><br>13.30--15.15<br>Kreftmestringstilbud   | 21/2   | 22/2   |
| 25/2<br><br>12.30-14.00<br>Frisklivssamling 4<br><br>14.30-15.15<br>Friskliv sykkel<br>Spinningsal<br>Ankerskogen  | 26/2<br><br>10.00-11.00<br>Friskliv utetrening<br>Oppmøte Kua<br><br>14.00-15.15<br>Friskliv Gravid               | 27/2<br><br>10.30-12.00<br>Samtalegruppe om<br>å mestre livet slik<br>det er blitt<br><br>12.00-14.00/<br>13.30--15.15<br>Kreftmestringstilbud | 28/2<br><br>13.00-13.45<br>Friskliv styrke<br>Store sal<br>Ankerskogen<br><br>13.45-14.30<br>Friskliv i balanse<br>Store sal |  |

Deltagelse på våre aktiviteter og kurs skjer etter avtale med din veileder.

Dagrun 915 22498

Heidi 951 33027

Stine 912 48598