



# September 2019



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
2/9  12.00-13.30 Tankevirus-kurs  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	3/9  10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua	4/9  14.00-15.15 Friskliv Gravid  18.00-19.00 Kom i gang – trening med enkle intervaller og styrkeøvelser ute Oppmøte hovedinngang Ankerskogen	5/9	6/9
9/9  12.00-13.30 Tankevirus - kurs  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	10/9  10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua	11/9  13.00-15.00 Kreftmestringskurs oppstart  14.00-15.15 Friskliv Gravid  18.00-19.00 Kom i gang – trening med enkle intervaller og styrkeøvelser ute	12/9	13/9
16/9  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	17/9  10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua	18/9  13.00-15.00 Kreftmestringskurs  14.00-15.15 Friskliv Gravid  18.00-19.00 Kom i gang – trening med enkle intervaller og styrkeøvelser ute	19/9 13.00-13.45 Friskliv styrke Store sal Ankerskogen  13.45-14.30 Friskliv i balanse Store sal	20/9
23/9  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	24/9 10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua  12.30-14.30 Hverdagsglede-kurs oppstart  17.30-20.30 Bra-mat-kurs oppstart	25/9  13.00-15.00 Kreftmestringskurs  18.00-19.00 Kom i gang – trening med enkle intervaller og styrkeøvelser ute	26/9 13.00-13.45 Friskliv styrke Store sal Ankerskogen  13.45-14.30 Friskliv i balanse Store sal	27/9
30/9 14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen				

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

Dagrun 915 22498

Heidi 951 33027

Stine 912 48598