



Oktober 2021



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
				1/10
4/10 15.00-16.00 FRISKLIV YOGA Store sal Ankerskogen Ta med egen matte og evt pledd 19.00-20.00 STYRKE I GYMSAL Storhamar barneskole Ta med egen strikk	5/10 10.00-11.00 FRISKLIV UTETRENING kondisjon, styrke og balanse fra uteapparatene i Ankerskogen 11.30-12.30 LIVSSTILSKURS 1 13.00-15.00 HVERDAGSGLEDE 14.00-15.00 FRISKLIV GRAVID	6/10 13.00-15.00 SOV GODT-KURS	7/10 12.00-13.00 FRISKLIV UTETRENING kondisjon og styrke fra Café Torp	8/10
11/10 HØSTFERIEUKE Aktivitetsuke for ungdom 15.00-16.00 FRISKLIV YOGA Store sal Ankerskogen	12/10 10.00-11.00 FRISKLIV UTETRENING kondisjon, styrke og balanse fra uteapparatene 13.00-15.00 HVERDAGSGLEDE	13/10	14/10 13.30-14.30 LIVSSTILSKURS 2	15/10
18/10 15.00-16.00 FRISKLIV YOGA Store sal Ankerskogen 19.00-20.00 STYRKE I GYMSAL Storhamar barneskole Ta med egen strikk	19/10 10.00-11.00 FRISKLIV UTETRENING fra uteapparatene i Ankerskogen 11.30-12.30 LIVSSTILSKURS 1 13.00-15.00 HVERDAGSGLEDE	20/10	21/10 12.00-13.00 FRISKLIV UTETRENING kondisjon og styrke fra Café Torp	22/10
25/10 15.00-16.00 FRISKLIV YOGA Store sal Ankerskogen 19.00-20.00 STYRKE I GYMSAL Storhamar barneskole Ta med egen strikk	26/10 10.00-11.00 FRISKLIV UTETRENING fra uteapparatene i Ankerskogen 13.00-15.00 HVERDAGSGLEDE	27/10	28/10 12.00-13.00 FRISKLIV UTETRENING fra Café Torp 13.30-14.30 LIVSSTILSKURS 2 17.00-18.30 TOBAKKSLUTTEKURS	29/10

Deltagelse på våre aktiviteter og kurs skjer etter avtale med din veileder. Vi tar forbehold om endringer pga lokale og nasjonale koronatiltak.

Dagrun 915 22498

Heidi 951 33027

Stine 912 48598