



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
AKTIV PÅ DAGTID TURGRUPPE EIDE AKTIV I 100 10.00 Oppmøte: Gamle Eide Auto	AKTIV PÅ DAGTID EGENTRENING I STYRKEROM 10.00-12.00 Sted: Spinn Treningssenter	FRISKLIV TRENING OG AVSPENNING 9.30–10.45 (uke 34-50) Sted: Helsehuset		FRISKLIV PULS OG STYRKE 11.00-12.00 (uke 34-50) Sted: Helsehuset
		FRISKLIV PULS OG STYRKE 11.00-12.00 (uke 34-50) Sted: Helsehuset		
FRISKLIV MEDI-YOGA 11.00-12.15 Sted: Helsehuset (oppstart uke 37)	AKTIV PÅ DAGTID GRUPPETIME I SAL 10.00-11.00 11.00-12.00 Sted: Spinn Treningssenter	AKTIV PÅ DAGTID SPINNING 10.00–11.00 Sted: Spinn Treningssenter	AKTIV PÅ DAGTID TURGRUPPE ELNESVÅGEN 10.00-12.00 Oppmøte: Se egen turplan	AKTIV PÅ DAGTID YOGA for nybegynnere 13.00-13.50 Sted: Aulaen Eide u-skole
	AKTIV PÅ DAGTID SPINNING 14.45-15.45 Sted: Eidehallen Maks 13 plasser, påmelding til Ellen Krakeli på sms 97152041	AKTIV PÅ DAGTID YOGA for nybegynnere 11.00-12.00 Sted: Spinn treningssenter		AKTIV PÅ DAGTID SVØMMEGRUPPE 14.00–15.30 Sted: Fræna u.skole
	FYSIO AKTIVTRENING for deg som er før, under eller etter kreftbehandling 14.00–15.30 Sted: Helsehuset	AKTIV PÅ DAGTID EGENTRENING I STYRKEROM 10.00-12.00 Sted: Spinn Treningssenter	AKTIV PÅ DAGTID GRUPPETIME/ STYRKE + EGENTRENING 14.45-15.45 Sted: Eidehallen	AKTIV PÅ DAGTID SVØMMING 14.00–15.15 for alle 15.15-16.30 (herrer) Sted: Eide u.skole

FRISKLIV = Hustadvika Friskliv sine egne gruppetimer – må ha egen avtale for å delta på disse timene.

APD = Aktiv på dagtid – du kan delta på disse timene så lenge du deltar på Frisklivssentralen – må skrive egenerklæring. Se hjemmeside for oppstart og timeplan.

FYSIO = Fysioterapiavdelingen sine gruppetimer – må ha egen avtale for å delta på disse gruppetimene.