



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 PULS OG STYRKE 9.30-10.30 (uke 35-50) Sted: Helsehuset		FRISKLIV PULS OG STYRKE 9.30-10.30 (uke 35-50) Sted: Helsehuset FRISKLIV PULS OG STYRKE 11.00-12.00 (uke 35-50) Sted: Helsehuset
FRISKLIV DROP IN MEDI-YOGA 9.30-11.00 Sted: Hustadvika kulturskole (oppstart uke 37)	AKTIV PÅ DAGTID GRUPPETIME I SAL 10.00-11.00 Sted: Spinn Treningssenter	FRISKLIV PULS OG STYRKE 11.00-12.00 (uke 35-50) Sted: Helsehuset	AKTIV PÅ DAGTID TURGRUPPE ELNESVÅGEN 10.00-12.00 Oppmøte: Se egen turplan	FRISKLIV TRENING OG AVSPENNING 12.30-13.30 (uke 35-50) Sted: Helsehuset AKTIV PÅ DAGTID GRUPPETIME I SAL 13.00-14.00 Sted: Spinn Treningssenter
FRISKLIV MEDI-YOGA 11.00-12.15 Sted: Hustadvika kulturskole (oppstart uke 37)	FYSIO AKTIVTRENING for deg som er før, under eller etter kreftbehandling 14.00-15.30 Sted: Helsehuset	AKTIV PÅ DAGTID YOGA for alle 11.00-12.00 Sted: Hustadvika kulturskole v/OM YOGA STAVIKA		AKTIV PÅ DAGTID YOGA for alle 13.00-13.50 Sted: Aulaen Eide u-skole v/OM YOGA STAVIKA
FRISKLIV ÅPEN UTEGRUPPE 14.00-15.00 Oppmøte: Elnesvågen stadion	AKTIV PÅ DAGTID SPINNING 14.30-15.45 Sted: Eidehallen Maks 13 plasser, påmelding til Ellen Krakeli på sms 97152041	AKTIV PÅ DAGTID EGENTRENING I STYRKEROM 10.00-12.00 SPINNING 10.00-11.00 Sted: Spinn Treningssenter	AKTIV PÅ DAGTID GRUPPETIME/ STYRKE + EGENTRENING 14.30-15.45 Sted: Eidehallen	AKTIV PÅ DAGTID SVØMMING Fræna u.skole: 14.00-15.30 Eide u.skole: 14.00-15.15 for alle 15.15-16.30 (herrer)

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.