



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>AKTIV PÅ DAGTID TURGRUPPE EIDE AKTIV I 100</b>  10.00 Oppmøte: Gamle Eide Auto	<b>AKTIV PÅ DAGTID EGENTRENING I STYRKEROM</b>  10.00-12.00 Sted: Spinn Treningssenter	<b>FRISKLIV STYRKE OG AVSPENNING</b> 9.30–10.45 (uke 1-26) Sted: Helsehuset <b>FRISKLIV UNG &lt;40</b> 11.00-12.00 (uke 1-26) Sted: Helsehuset		<b>FRISKLIV PULS OG STYRKE</b>  11.00-12.00 (uke 1-26) Sted: Helsehuset
<b>FRISKLIV MEDI-YOGA</b>  Gruppe 1: 9.30-10.45 Gruppe 2: 11.00-12.15 Sted: Helsehuset	<b>AKTIV PÅ DAGTID GRUPPETIME I SAL</b>  10.00-11.00 11.00-12.00 Sted: Spinn Treningssenter	<b>AKTIV PÅ DAGTID SPINNING</b>  10.00–11.00 Sted: Spinn Treningssenter	<b>AKTIV PÅ DAGTID TURGRUPPE ELNESVÅGEN</b>  10.00-12.00 Oppmøte: Se egen turplan	<b>AKTIV PÅ DAGTID YOGA for nybegynnere</b>  13.00-13.50 Sted: Aulaen Eide u-skole
	<b>AKTIV PÅ DAGTID SPINNING</b>  14.45-15.45 Sted: Eidehallen  Maks 13 plasser, påmelding til Ellen Krakeli på sms 97152041	<b>AKTIV PÅ DAGTID YOGA for nybegynnere</b>  11.00-12.00 Sted: Spinn treningssenter		<b>AKTIV PÅ DAGTID SVØMMEGRUPPE</b>  14.00–15.30 Sted: Fræna u.skole
	<b>FYSIO AKTIVTRENING</b> <i>for deg som er før, under eller etter kreftbehandling</i>  14.00–15.30 Sted: Helsehuset	<b>AKTIV PÅ DAGTID EGENTRENING I STYRKEROM</b>  10.00-12.00 Sted: Spinn Treningssenter	<b>AKTIV PÅ DAGTID GRUPPETIME/ STYRKE + EGENTRENING</b>  14.45-15.45 Sted: Eidehallen	<b>AKTIV PÅ DAGTID SVØMMING</b>  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.

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

## Gruppetreninger

Gruppetreningene ved FrisklivsSentralen er for deg under 65 år, med unntak av friskliv ung (under 40 år). Alle treningene ledes av fysioterapeut og har individuelt tilpassede treningsprogram.

### MediYoga

Medisinsk yoga er en terapeutisk yogaform med enkle fysiske øvelser kombinert med puste- og konsentrasjonsteknikker. Passer for personer som opplever langvarig utmattelse, stress og belastning i hverdagen.

### Styrke og puls

Innendørs treningstime for deg som ønsker å komme i gang med styrke og kondisjonstrening ut fra egne forutsetninger. Individuelt tilpasset treningsprogram.

### Friskliv ung

Innendørs treningstime for deg under 40 som ønsker å komme i gang med variert trening: Styrke, kondisjon og avspenning. Individuelt tilpasset treningsprogram.

### Styrke og avspenning

Innendørs treningstime for deg som har ulike ledd- og muskelplager og som ønsker å komme i gang med trening. Individuelt tilpasset treningsprogram med fokus på lett styrketrening, bevegelighet og avspenning.