

## UKEPLAN - Aktiv på Dagtid Hustadvika kommune - Høsten 2024

Klokkeslett	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00-11.00	<b>AKTIV i 100 - Turgruppe i Eide</b>  Oppmøte: kl 10 Ved gamle Eide Auto Se egen turplan.	<b>Gruppetime i salen + egentreningstid i styrkerom</b> Spinn Treningssenter	<b>Spinningtime i sal + egentreningstid i styrkerom</b> Spinn Treningssenter	<b>Turgruppe i Elnesvågen</b>  Oppmøte kl 10 Ved bussholdeplassen til Fræna Ungdomsskole i Elnesvågen Se egen turplan	
11.00-12.00		<b>Egentreningstid i styrkerommet</b> Spinn Treningssenter	<b>Yoga for alle</b> <b>MERK NYTT LOKALE!</b> Hustadvika Kulturskole, dansesal. Elnesvågen. v/ OM YOGA STAVIKA		
11.00-12.00					
12.00-13.00					
13.00 -14.00					<b>Gruppetime styrketrening</b> <b>MERK NY TIME!</b> i sal v/ Bjarne H. på Spinn Treningssenter  <b>YOGA for alle</b> i Aulaen på Eide Ungdomsskole, <b>kl 13.00 -13.50</b> v/ OM YOGA STAVIKA
14.00 – 15.00		<b>Spinningtime + styrketrening i Eidehallen</b> Maks 15 plasser på spinning: Påmelding til Ellen; sms 97152041 <b>MERK NY TID!</b> <b>Kl 14.30– 15.45</b>		<b>Gruppetime/ styrke + egentrening i Eidehallen</b>  <b>MERK ny TID!</b> <b>Kl 14.30 – 15.45</b>	<b>Svømmegruppe i Elnesvågen</b> Kl 14.00 – 15.30 (for alle)  I perioden: fra uke 42 til og med uke 50.  <b>Svømmegruppe i Eide</b> Kl 14.00 – 15.15 (for alle) Kl 15.15 – 16.30 (kun for herrer)  I perioden: fra uke 42 til og med uke 50.
15.00 – 16.00					

**\*Svømmetilbudene er med forbehold om normal drift i kommunens basseng.**