

UKEPLAN - Aktiv på Dagtid Hustadvika kommune - Høsten 2025

Klokkeslett	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	
10.00-11.00	AKTIV i 100 - Turgruppe i Eide Oppmøte: kl 10	Gruppetime i salen + egentreningstid i styrkerom Spinn Treningssenter	Spinningtime i sal + egentreningstid (kl 10-12) i styrkerom Spinn Treningssenter	Turgruppe i Elnesvågen Oppmøte kl 10		
11.00-12.00	Ved gamle Eide Auto Se egen turplan.	Egentreningstid i styrkerommet Spinn Treningssenter	Yoga for alle Hustadvika Kulturskole, dansesal. Elnesvågen. v/ OM YOGA STAVIKA	Ved bussholdeplassen til Fræna Ungdomsskole i Elnesvågen Se egen turplan		
11.00-12.00						
12.00-13.00						
13.00 -14.00					Gruppetime styrketrening MERK NY TIME og tid! Kl 12.30 – 13.30 i sal v/ Bjarne H. på Spinn Tr.s.	YOGA for alle i Aulaen på Eide Ungdomsskole, kl 13.00 -13.50 Med forbehold om ny instruktør!!
14.00 – 15.00					Svømmegruppe i Elnesvågen Kl 14.00 – 15.30 (for alle) I perioden: fra uke 42 til og med uke 50.	Svømmegruppe i Eide 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		Spinningtime + styrketrening i Eidehallen Maks 15 plasser på spinning: Påmelding til Ellen; sms 97152041 Kl 14.30– 15.45		Gruppetime/ styrke + egentrening i Eidehallen Kl 14.30 – 15.45		

***Svømmetilbudene er med forbehold om normal drift i basseng, fra uka etter høstferien (uke 42) og ut april.**