

UKEPLAN - Aktiv på Dagtid Hustadvika kommune - Høsten 2026

Klokkeslet	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	
10.00-11.00	AKTIV i 100 - Turgruppe i Eide Oppmøte: kl 10	Gruppetime i sal m/ Bjarne + egentreningstid i styrkerom Kjør Treningssenter	Spinningtime i sal (kl 10 – 11) + egentreningstid i styrkerom (kl 10 - 12) Kjør Treningssenter	Turgruppe i Elnesvågen Oppmøte kl 10		
11.00-12.00	Ved gamle Eide Auto Se egen turplan.	Egentreningstid i styrkerommet Kjør Treningssenter	Yoga-gruppe i Salen ved Hustadvika Kulturskole i Eln. M/ Eva Julia Krohn	Ved bussholdeplassen til Fræna Ungdomsskole i Elnesvågen Se egen turplan		
11.00-12.00						
12.00-13.00						
13.00-14.00					Gruppetime i sal m/ Bjarne Kl 12.30 – 13.30 Spinn Treningssenter	YOGA-gruppe kl 13.00 – 13.50 i Aulaen på Eide Ungdomsskole m/Victoria Vale
14.00 – 15.00					Svømmegruppe i Elnesvågen Kl 14.00 – 15.30 (for alle) I perioden: fra nyttår til ut april	Svømmegruppe i Eide Kl 14.00 – 15.15 (for alle) Kl 15.15 – 16.30 (kun for herrer) I perioden: fra nyttår til ut april
15.00 – 16.00		Spinningtime + egentrening i Eidehallen Oppstart 15. september Maks 14 stk., husk påmelding til Ellen; sms 97152041 Kl 14.30– 15.45		Gruppetime/ styrke + egentrening i Eidehallen Oppstart 17. sept. Kl 14.30 – 15.45		