

TIMEPLAN HUSTADVIKA FRISKLIV VÅR 2026

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
FYSIO AKTIVTRENING -for deg som er før, under eller etter kreftbehandling. Tid: 11.00-12.00 Sted: Helsehuset, Eidem		FRISKLIV TRENINGSGRUPPE Indv. tilpasset styrke- og kondisjonstrening. Tid: 10.00-11.00 (uke 2-20) Sted: Helsehuset, Eidem		FRISKLIV TRENINGSGRUPPE Indv. tilpasset styrke- og kondisjonstrening. Tid: 10.00-11.00 (uke 2-20) Sted: Helsehuset, Eidem
FRISKLIV MEDIYOGA Medisinsk yoga. Tid: 12.00-13.15 (Uke 4- 11) Sted: Hustadvika kulturskole			FRISKLIV NY LIVSSTIL Kurs inkl. trening. Tid: 14.00-16.30 (uke 2-22) Sted: Helsehuset, Eidem	FRISKLIV TRENINGSGRUPPE Lett bevegelsestrening/ avspenning. Tid: 11.00-12.00 (uke 4-20) Sted: Helsehuset, Eidem

FRISKLIV= Hustadvika Friskliv sine egne timer- må ha egen avtale for å delta på disse timene

FYSIO = Fysioterapiavdelingen sine gruppetimer- må ha egen avtale for å delta på disse timene

Se www.hustadvika.kommune.no for mer informasjon om tilbudene.