



AKTIVITETER SOMMER 2024

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Innendørs trening t.o.m. 17. Juni og f.o.m. 19. August. Kl. 15.00 - 16.00 Thonhallen · Kun deltagere med oppfølging.	Kondisjon og styrke Kl. 10.00 - ca. 10.45 Rådhusparken, grillplassen.			Variert trening Kl. 11.00 - ca. 11.45 Rådhusparken, grillplassen.

Timeplanen gjelder fra og med 3.juni til og med 30.august.

Aktivitet skjer uavhengig av værforhold. Følg gjerne [Frisklivsentralen Lørenskog](#) på Facebook.

Utetreningen er åpen for alle over 16 år.

Deltakere med oppfølging har også mulighet til å prøve ut et begrenset antall treninger med Friskis & Svetteis.