

Timeplan høst 2026

Følg oss på facebook for info: Friskliv og mestring i bydel Alna

Telefon: 948 43 972

Telefontider: mandag, onsdag og fredag kl. 12.00-14.00

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
For alle innbyggere i bydel Alna, inkludert Friskliv	Åpen utetrening Kondisjon Tid: 12.00-13.00 Oppmøte: Utenfor Lindeberg T-banestasjon				Åpen utetrening Styrke Tid: 10.30-11.30 Oppmøte: Utenfor Furuset T-banestasjon
Bare for deltakere i Friskliv Alna med aktiv Frisklivs-resept		Bevegelsestrening Tid: 12.00-12.45 Sted: Furuset bibliotek, Hagerupssalen i 2. etasje	Innetrening i Forum Tid: 12.00-12.55 Oppmøte: Furuset Forum (i håndballhallen i kjelleren) For nåværende og tidligere deltakere i Friskliv Alna	Styrketrening for frisklivsdeltakere Tid: 10-10.50 Oppmøte: Furuset bibliotek, Hagerupssalen i 2. etasje	