

TIMEPLAN VÅR 2026

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
FRISK-INTRO GRUPPETRENING Kl. 12:30 – 13:00 Oppmøte: Resepsjonen STOLT trening  FRISK – MULTITRENING Kl. 13:00 – 13:30 Oppmøte: Storesal STOLT trening	Bli med i vår Facebook-gruppe for mer informasjon!  Huskeliste: - Møt opp 10 minutter før timen - Rene innesko - Drikkeflaske - Hengelås	FRISK- INTRO SYKKEL Kl. 11:30 – 12:00 Oppmøte: Resepsjonen STOLT trening  FRISK-SIRKEL Kl. 12:00 – 13:00 Oppmøte: Toppetasjen STOLT trening	SYKKEL * Kl. 12:30 – 13:00 Oppmøte: Resepsjonen STOLT trening  STASJONSTRENING * Kl. 13:00 – 13.45 Oppmøte: Storesal STOLT trening Husk deltakerkort	FRISK – INTRO STYRKE Kl. 13:00 – 13:30 Oppmøte: Resepsjonen STOLT trening  FRISK – KJERNE OG BALANSE Kl. 13:30 – 14:00 Oppmøte: Storesal STOLT trening

Alle timer med FRISK i navnet må forhåndsbookes i appen Go Active. Du trenger billett for å delta, og det er begrenset antall plasser. Spør i resepsjonen på STOLT hvis du trenger hjelp. *For frisklivsdeltakere med deltakerkort.

Kontaktinformasjon: 404 04 530

E-post: frisklivogmestring@bsr.oslo.kommune.no

Nettside: <https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsehjelp/frisklivssentraler/stovner-frisklivssentral/>