Et bilde som inneholder utklipp

Automatisk generert beskrivelse

Program Sportsuka 2019- UKE 39 (23-29.SEPT)

* Actic Jorekstad- gratis trening hele uken

<https://www.actic.no/>

* Mudo-gym gratis trening hele uken

<https://www.mudogym.no/timeplan/?id=389>

* Friskis& Svettis gratis trening hele uken

<https://www.friskissvettis.no/lillehammer>

* Swix Utlån rulleski/sko hele uken. Påmelding kurs!

<https://www.facebook.com/events/2166953600268624/>

* Stolpejakten Åpent- slår vi rekorden fra i fjor?

<https://www.stolpejakten.no/>

* BUA- Gratis utlån av

<https://www.bua.io/utlansordninger/bua-lillehammer>

* Eklibre Pilates tilbyr gratis pilates hele uken- påmelding!

<https://ekilibre.no/>

* DNT Lillehammer tilbyr 4 gratis turer under sportsuka

<https://lillehammer.dnt.no/aktiviteter/?organizers=forening%3A31&start_date=23.09.2019&end_date=29.09.2019>

* SATS Lillehammer tilbyr gratis trening hele uken

<https://www.sats.no/treningssentre/lillehammer/>

* Håkonshall tilbyr gratis styrketrening hele uken

<https://olympiaparken.no/aktiviteter/styrketrening/>

Alt i programmet er **GRATIS**- men det kan være påmelding!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Når | Hvem | Hva | Når | Hvor |
| 23.09  **Mandag** | Frisklivsentralen  <https://www.lillehammer.kommune.no/frisklivssentralen.443200.no.html>  Lillehammer Rehabiliteringssenter  <https://www.lillehammer.kommune.no/sterk-og-stoedig.501094.no.html>  Seniordans  DNT Lillehammer | Sirkeltrening  Sterk og stødig  Dans  Formiddagstur | 09.30  10.00  16.00  11.00 | Jorekstad  Storgata 9  Helsehuset  Håkons hall |
| 24.09 **Tirsdag** | BUA  Ekilibre Pilates  DNT Lillehammer | Utlån aktivitetsutstyr  Pilates for ferskinger  Tur Saksumsdalen | 14-18  17.00  18.00 | Jernbanegata 2  Ekilibre Pilates  Håkons hall |
| 25.09 **Onsdag** | Lillehammer Rehabiliteringssenter  Swix  Miljøbehandlingsteamet  <https://www.lillehammer.kommune.no/meierigaarden.474530.no.html>  Fjellshop Lillehammer  <https://www.facebook.com/events/499492050867332/> | Sterk og stødig  Rulleskikurs  Våre aktivitetstilbud  Foredrag- trygg av natur | 14.00  17.30  12.00  18.00 | Storgata 9  Swix bygget  Meierigården  Butikk- gågata |
| 26.09 **Torsdag** | BUA  Bedriftsidretten- Ti på topp  <https://www.facebook.com/tptlillehammer/>  Frisklivsentralen | Utlån  Skaarseth  Puls og styrke | 14-18  17.00-19.00  09.30 | Jernbanegata 2  Hågan Parkering  Jorekstad |
| 27.09 **Fredag** | LHMR Brettklubben har utlån, grilling, musikk og PREMIER  Ditt-mål, PT Janne, påmelding  <https://www.dittmal.no/>  Lillehammer kvinnefotballklubb  Swix  <https://www.facebook.com/events/2166953600268624/>  Swix | Skateing  Bungie-strikk  Styrkeøkt  fotballspillerer  Stravakonkurranse  På rulleski  Rulleskikurs | 16.30-19.00  16.00  16.00  17.00  18.00 | Skateanlegget/ strandpromenaden  Plen/strandpromenaden  Aktivitetsparken / Strandpromenaden  Fra Swix til ski- hytta  Swix bygget |
| 28.09 **Lørdag** | Generation Game, studenter  <https://www.facebook.com/events/1353739458121969/>  DNT Lillehammer  Ditt-mål, PT Janne  Gym+ | 16 Aktiviteter  Tur Liomseter-Skruvdalstind  Sirkeltreningsøkt  Bootcamp | 11.00-15.00  9.00  11.00  12.30 | Gågata/ Søndre Park  Kjøre fra Håkons hall  Aktivitetsparken/ strandpromenaden  Aktivitetsparken |
| 29.09 Søndag | DNT Lillehammer | Søre Gråhø | 9.00 | Kjøre fra Håkonshall |