

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  | SirkeltreningSterk og stødigDansFormiddagstur | 09.3010.0016.0011.00 | JorekstadStorgata 9HelsehusetHåkons hall |
| 24.09 **Tirsdag** | BUAEkilibre PilatesDNT Lillehammer | Utlån aktivitetsutstyrPilates for ferskingerTur Saksumsdalen | 14-1817.0018.00 | Jernbanegata 2Ekilibre PilatesHåkons hall |
| 25.09 **Onsdag** | Lillehammer RehabiliteringssenterSwixMiljøbehandlingsteamet<https://www.lillehammer.kommune.no/meierigaarden.474530.no.html>Fjellshop Lillehammer<https://www.facebook.com/events/499492050867332/> | Sterk og stødigRulleskikursVåre aktivitetstilbudForedrag- trygg av natur | 14.0017.3012.0018.00 | Storgata 9Swix byggetMeierigårdenButikk- gågata |
| 26.09 **Torsdag** | BUABedriftsidretten- Ti på topp<https://www.facebook.com/tptlillehammer/>Frisklivsentralen | Utlån Skaarseth Puls og styrke | 14-1817.00-19.0009.30 | Jernbanegata 2Hågan ParkeringJorekstad |
| 27.09 **Fredag** | LHMR Brettklubben har utlån, grilling, musikk og PREMIERDitt-mål, PT Janne, påmelding<https://www.dittmal.no/>Lillehammer kvinnefotballklubbSwix<https://www.facebook.com/events/2166953600268624/> Swix | SkateingBungie-strikkStyrkeøktfotballspillererStravakonkurransePå rulleskiRulleskikurs | 16.30-19.0016.0016.0017.0018.00 | Skateanlegget/ strandpromenadenPlen/strandpromenadenAktivitetsparken / StrandpromenadenFra Swix til ski- hyttaSwix bygget |
| 28.09 **Lørdag** | Generation Game, studenter<https://www.facebook.com/events/1353739458121969/>DNT Lillehammer Ditt-mål, PT Janne Gym+ | 16 Aktiviteter Tur Liomseter-SkruvdalstindSirkeltreningsøktBootcamp | 11.00-15.009.0011.0012.30 | Gågata/ Søndre ParkKjøre fra Håkons hallAktivitetsparken/ strandpromenadenAktivitetsparken |
| 29.09 Søndag | DNT Lillehammer  | Søre Gråhø | 9.00 | Kjøre fra Håkonshall |