



HELSEFORUM FOR KVINNER

Formidling - Inkludering - Fellesskap

Aktivitetsplan fra januar 2026

Lavterskel aktivitetssenter med fokus på helse, motivasjon og læring

Kvinnekafè, bevegelsestrening, veiledning og bistand hele åpningstiden

MANDAG 10.00 - 17.00	TIRSDAG 10.00 - 19.00	ONSDAG 10.00 – 17.00	TORSDAG 10.00 - 19.00	FREDAG 10.00-14.00
Kom i form (video) 11.00-11.45	Stabilitet og tøyning 12.00-12.45	Stabilitet og tøyning 11.00–11.45	Kom i form (video) 11.00-11.45	Norskøvings grupper starter opp igjen i april 2026
Stabilitet og tøyning 13.00-13.45	Kom i form 13.00-13.45	Kom i form (video) 12.00-12.45	Stabilitet og tøyning 13.00-13.45	Kom i form (video) 12.00-12.45
Kom i form (video) 14.30–15.15	Stabilitet og tøyning 15.00-15.45	Stabilitet og tøyning (video) 13.00-13.45	Kom i form 14.15-15.00	Blå: kondisjon Grønn: Stabilitet og tøyning
Husk vannflaske og matpakke	Kom i form (video) 17.30-18.15	Kom i form (video) 14.00-14.45	Tidene kan bli endret uten varsel	Gruppene er tilpasset og lavterskel

Ring for å avtale besøk første gang tlf: 22115070

Man trenger ikke henvisning. Vi har ikke barnepass.

Egenandel kr. 300 for 3 md. kr. 500 for 6 md. kr. 900 for 12 md.

Aldersgrense 14 år. Jenter under 18 år trenger bekreftelse fra foresatte.

Vinterferie: Åpent. Påske: Stengt. Stengt røde dager: 1 mai, 14 mai, 25 mai.

Åpent hele sommeren med redusert åpningstid 2-3 dager i uken.

Sted: Vulkan 15 (ned bakken ved Rema 1000)

Buss 34 eller 54. Stopp: Telthusbakken

www.helseforumforkvinner.no

**Støttet av Oslo Kommune og Studieforbundet Solidaritet
samt bidrag fra Stiftelsen Scheibler med flere**