




HELSEFORUM FOR KVINNER

Formidling - Inkludering - Fellesskap

Aktivitetsplan fra 11 mai 2026

Lavterskel aktivitetssenter med fokus på helse, motivasjon og læring
Kvinnekafe, 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 (kondisjon) 11.00-11.45	Kom i form (kondisjon) 11.00-11.45	Stabilitet og tøyning 11.00-11.45	Kom i form (kondisjon) 12.00-12.45	Kom i form (kondisjon) 11.00-11.45
Stabilitet og tøyning 12.00-12.45	Stabilitet og tøyning 12.00-12.45	Kom i form (kondisjon) 12.00-12.45	Stabilitet og tøyning 13.00-13.45	Stabilitet og tøyning 12.00-12.45
Stabilitet og tøyning 13.00-13.45	Stabilitet og tøyning 13.00-13.45	Stabilitet og tøyning (med manualer) 13.00-13.45	Kom i form (kondisjon) 14.00-14.45	Hjelp med brev data, kosthold, trening m.m. 10.00-14.00
Hjelp med brev, data, kosthold, trening m.m. 10.00-13.30	Kom i form (kondisjon) 15.00-15.45	Hjelp med brev data, kosthold, trening m.m. 10.00-15.00	Tider kan bli endret og aktiviteter kan avsluttes uten varsel	<u>Vis hensyn:</u> - ingen parfyme - slå av lyden på mobilen
Kom i form (kondisjon) 14.00-14.45	Kom i form (kondisjon) 17.30-18.15	Kom i form (kondisjon) 14.00-14.45	Husk vannflaske og matpakke	God helg 

Kom i form = enkle øvelser for kondisjonstrening med aerobic/zumba.

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, 14, 15 og 25 mai.

Åpent hele sommer 2026: Mandag og onsdag 10-17, torsdag 10-19

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**