

Timeplan Friskliv Jæren 2019/2020

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
Kondisjon og styrke 09.00 - 10.00 Sandtangen (brua), Time Lillian Lode: 411 06 242	Body & Mind 10.00 - 11.00 Timehallen, Bryne Gunhild Oftedal: 411 06 242	Apparattrening 09.00 - 10.30 Varhaughallen Guri Bratland: 992 14 822 Lillian Lode		Topptur 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webisode Elisabeth Olsen: 992 43 335
Kondisjon og styrke 10.10 - 11.30 Arena Jærhagen, Klepp Elisabeth Olsen: 992 43 335	Spinning og styrke 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø Guri Bratland: 992 14 822 Elisabet Kjølvik: 415 32 642	Styrke i sal 10.00 - 11.15 Timehallen, Bryne Elisabeth Olsen: 992 43 335	Strandtrening 10.00 - 11.00 Refsnes, Hå Lillian Lode Elisabet Kjølvik: 415 32 642	
Spinning og styrke 14.00 - 15.00 Ålgård sportssenter Ine Hetland Henriksen: 947 81 631		Spinn + styrke 11.30 - 12.30 Timehallen, Bryne Gunhild Oftedal: 411 06 242	Body & Mind 14.00 - 15.00 Arena Jærhagen, Klepp Trine Bolstad: 474 74 695 Ingrid Lye Scheie: 904 09 643	
Spinning og styrke 14.00 - 15.15 Arena Jærhagen, Klepp Borghild Myhre: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695		Kondisjon og styrke 14.00 - 15.00 Kleppeloen Laila Tøresby: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695	Yoga 17.15 - 18.00 Yogaen, Ålgård Silje Førland: 993 90 467	
Spinning 18.15 - 19.15 Jæren sportssenter, Nærbø Jæren Sportssenter: 51 43 35 22		Kondisjon og styrke 14.00 - 15.00 Perlå (p-plass), Ålgård Ine Hetland Henriksen: 947 81 631	Spinning 17.00 - 18.00 Jæren sportssenter, Nærbø Jæren Sportssenter: 51 43 35 22	

Det vil være mulighet for å ta en kopp kaffe før eller etter de fleste treningene som er innendørs. Hør med instruktøren om hva som er aktuelt for din gruppe. Oppstart uke 2. Første trening etter jul 06.01.20. Vinterferie uke 9. Påskeferie uke 15. Siste trening før sommerferie 19.06.20. Det er ikke trening på røde dager.

Denne planen kan bli endret i løpet av året. Sjekk www.frisklivjæren.no for oppdatert versjon.

Oppdatert 02.01.2020