

# Timeplan Friskliv Jæren 2022/2023

| mandag  | tirsdag   | onsdag  | torsdag  | Fredag   |
|---|---|---|--|--|
| <b>Kondisjon og styrke ute</b><br>10.00 - 11.00<br>Sandtangen (brua), Time<br><br>Lillian Lode<br>Rita Serigstad Sanne:<br>477 58 281 |   | <b>Apparattrening</b><br>09.00 - 10.30<br>Varhaughallen<br><br>Lillian Lode<br>Klara Marie: 992 14 822                                    |  |  |
| <b>Kondisjon og styrke</b><br>10.10 - 11.30<br>Arena Jærhagen, Klepp<br><br>Tomasz Zacharski<br>Elisabeth Olsen: 474 74 695           | <b>Body &amp; Mind</b><br>10.00 - 11.00<br>Timehallen, Bryne<br><br>Gunhild Oftedal: 411 06 242<br>Rita Serigstad Sanne | <b>Kondisjon og styrke i sal</b><br>10.00 - 11.15<br>Bryne Mølle, Time<br><br>Tomasz Zacharski<br>Elisabeth Olsen: 411 06 242             | <b>Strandtrening</b><br>10.00 - 11.00<br>Refsnes, Hå<br><br>Lillian Lode<br>Elisabet Kjølvik: 415 32 642                         | <b>Styrke og bevegighetstrening</b><br>10.00 – 11.00<br>Arena Jærhagen, Klepp<br><br>Tomasz Zacharski: 474 74 695                                  |
| <b>Spinning og Styrke</b><br>14.00 - 15.00<br>Ålgård Sport og helsesenter<br><br>Anette Riskedal:<br>947 81 631                       | <b>Spinning og styrke</b><br>10.00 - 11.00<br>Jæren sportssenter, Nærbø<br><br>Elisabet Kjølvik: 415 32 642             | <b>Sirkeltrening</b><br>10.00 – 11.00<br>Frisklivssentralens lokaler<br>Ole Niensensvei 20, Ålgård<br><br>Anette Riskedal :<br>947 81 631 | <b>Spinning</b><br>12.30-13.30<br>Robust trening og fysioterapi,<br>Bryne<br><br>Gunhild Oftedal<br>Tomasz Zacharski: 477 58 281 | <b>Yoga</b><br>11.00 - 12.00<br>Ålgård Sport og helsesenter<br><br>Tuva Stølen/Iren Fjeld<br>Påmelding: 947 81 631                                 |
| <b>Spinning og styrke</b><br>14.00 - 15.15<br>Arena Jærhagen, Klepp<br><br>Eirin Bjelland<br>Borghild Myhre: 474 74 695               |   | <b>Kondisjon og styrke ute</b><br>14.00 - 15.00<br>Kleppeloen<br><br>Laila Tøresby<br>Eirin Bjelland: 474 74 695                          | <b>Body &amp; Mind</b><br>14.00 - 15.00<br>Arena Jærhagen, Klepp<br><br>Ingrid Lye Scheie: 474 74 695                            | <b>Topptur</b><br>10.00 - 14.00<br>1 gang i måneden<br>Turene blir annonsert pr<br>sms/webisode<br><br>Lillian Lode<br>Elisabeth Olsen: 992 43 335 |
| <b>Spinning</b><br>18.15 - 19.00<br>Jæren sportssenter, Nærbø<br><br>Påmelding: 415 32 642  |   |   | <b>Spinning</b><br>17.00 - 18.00<br>Jæren sportssenter, Nærbø<br><br>Påmelding: 415 32 642                                       |  |

Oppstart 15.08.22. Høstferie uke 41. Siste trening før jul 20.12.22. Første trening etter jul 03.01.23. Vinterferie uke 9. Påskeferie 03.04.23-10.04.23. Det er ikke trening på røde dager. Siste trening før sommerferien 22.06.23.

Denne planen kan bli endret i løpet av året. Sjekk [www.frisklivjæren.no](http://www.frisklivjæren.no) for oppdatert versjon.

Oppdatert 24.01.2023