

Timeplan Friskliv Jæren 2021/2022

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
Kondisjon og styrke ute 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Time Lillian Lode: 411 06 242 Tomasz Zacharski		Apparattrening 09.00 - 10.30 Varhaughallen Ruth Westre: 992 14 914 Lillian Lode		
Kondisjon og styrke 10.10 - 11.30 Arena Jærhagen, Klepp Elisabeth Olsen: 474 74 695	Body & Mind 10.00 - 11.00 Timehallen, Bryne Gunhild Oftedal: 411 06 242 Oda Mindrebø	Kondisjon og styrke i sal 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Time Elisabeth Olsen: 411 06 242	Strandtrening 10.00 - 11.00 Refsnes, Hå Lillian Lode Elisabet Kjølvik: 415 32 642	Friskliv UNG <u>Trening for deg under 30 år</u> 10.00 – 11.00 Arena Jærhagen, Klepp Tomasz Zacharski: 474 74 695
Spinning og Styrke 14.00 - 15.00 Ålgård Sport og helsesenter Ine Hetland Henriksen: 947 81 631	Spinning og styrke 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø Ruth Westre: 992 14 914 Elisabet Kjølvik: 415 32 642	Kondisjon og styrke ute 10.00 – 11.00 Perlå (p-plass), Ålgård Ine Hetland Henriksen: 947 81 631	Spinning og styrke 12.30-13.30 Robust trening og fysioterapi, Bryne Tomasz Zacharski: 477 58 281	Yoga 11.00 - 12.00 Ålgård Sport og helsesenter Påmelding: 947 81 631
Spinning og styrke 14.00 - 15.15 Arena Jærhagen, Klepp Borghild Myhre: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695		Kondisjon og styrke ute 14.00 - 15.00 Kleppeloen Laila Tøresby: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695	Body & Mind 14.00 - 15.00 Arena Jærhagen, Klepp Ingrid Lye Scheie: 474 74 695 Trine Bolstad Scheie	Topptur 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webisode Elisabeth Olsen: 992 43 335
Spinning UNG <u>Trening for deg under 30 år</u> 18.15 - 19.00 Jæren sportssenter, Nærbø OPPSTART 6. SEPTEMBER! Påmelding: 415 32 642			Spinning 17.00 - 18.00 Jæren sportssenter, Nærbø Påmelding: 415 32 642	

Oppstart 16.08.21. Høstferie uke 41. Siste trening før jul 17.12.21. Første trening etter jul 03.01.22. Vinterferie uke 9. Påskeferie uke 15. Siste trening før sommerferie 22.06.22.

Det er ikke trening på røde dager.

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

Oppdatert 12.08.2021