

# Timeplan Friskliv Jæren 2019/2020

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
<b>Kondisjon og styrke</b> 09.00 - 10.00 Sandtangen (brua), Time  Lillian Lode: 411 06 242 Kathrine Vea	<b>Body &amp; Mind</b> 10.00 - 11.00 Timehallen, Bryne  Oda Strand Mindrebø: 482 59 549	<b>Apparattrening</b> 09.00 - 10.30 Varhaughallen  Guri Bratland: 992 14 822 Lillian Lode		<b>Topptur</b> 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webside  Elisabeth Olsen: 992 43 335
<b>Kondisjon og styrke</b> 10.10 - 11.30 Arena Jærhagen, Klepp  Elisabeth Olsen: 992 43 335	<b>Spinning og styrke</b> 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø  Guri Bratland: 992 14 822 Elisabet Kjølvik: 415 32 642	<b>Styrke i sal</b> 10.00 - 11.15 Timehallen, Bryne  Elisabeth Olsen: 992 43 335 Kathrine Vea	<b>Strandtrening</b> 10.00 - 11.00 Refsnes, Hå  Lillian Lode Elisabet Kjølvik: 415 32 642	
<b>Spinning og styrke</b> 14.00 - 15.00 Ålgård sportssenter  Kathrine Vea: 922 50 311 Tone Lima: 408 56 379		<b>Spinn + styrke</b> 11.30 - 12.30 Timehallen, Bryne  Kathrine Vea: 411 06 242	<b>Body &amp; Mind</b> 14.00 - 15.00 Arena Jærhagen, Klepp  Trine Bolstad: 474 74 695 Ingrid Lye Scheie: 904 09 643	
<b>Spinning og styrke</b> 14.00 - 15.15 Arena Jærhagen, Klepp  Borghild Myhre: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695		<b>Kondisjon og styrke</b> 14.00 - 15.00 Kleppeloen  Laila Tøresby: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695	<b>Yoga</b> 17.15 - 18.00 Yogaen, Ålgård  Silje Førland: 993 90 467 Ellen Dysvik: 947 81 631	
<b>Spinning</b> 18.15 - 19.15 Jæren sportssenter, Nærbø  Jæren Sportssenter: 51 43 35 22		<b>Kondisjon og styrke</b> 14.00 - 15.00 Perlå (p-plass), Ålgård  Kathrine Vea: 922 50 311	<b>Spinning</b> 17.00 - 18.00 Jæren sportssenter, Nærbø  Jæren Sportssenter: 51 43 35 22	
<b>Innebandy/ballspill</b> 20.30 - 21.30 Kvernhallen, Kvernaland  Gunhild Oftedal: 411 06 242	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 34. Høstferie uke 41. Siste trening før jul 20.12.19 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. <b>Denne planen kan bli endret i løpet av året. Sjekk <a href="http://www.frisklivjæren.no">www.frisklivjæren.no</a> for oppdatert versjon.</b>			
				oppdatert 02.09.2019