

# Timeplan Friskliv Jæren 2020/2021

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
<b>Kondisjon og styrke</b> 09.00 - 10.00 Sandtangen (brua), Time  Lillian Lode: 411 06 242 Tomasz Zacharski	<b>Body &amp; Mind</b> 10.00 - 11.00 Timehallen, Bryne  Oda Mindrebø: 411 06 242 Tomasz Zacharski	<b>Apparattrening</b> 09.00 - 10.30 Varhaughallen  Ruth Westre: 992 14 914 Lillian Lode	<b>Online trening</b> 10.00 - 10.45 Send sms til 474 74 695. Du mottar innloggingslink som gjelder for alle online treninger.	<b>Topptur</b> 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webisode  Elisabeth Olsen: 992 43 335
<b>Kondisjon og styrke</b> 10.10 - 11.30 Arena Jærhagen, Klepp  Elisabeth Olsen: 474 74 695	<b>Spinning og styrke</b> 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø  Ruth Westre: 992 14 914 Elisabet Kjølvik: 415 32 642	<b>Styrke og kondisjon</b> 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Time Elisabeth Olsen: 411 06 242 Tomasz Zacharski	<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 Sport og helsesenter  Ine Hetland Henriksen: 947 81 631		<b>Kondisjon og styrke</b> 10.00 - 11.00 Perlå (p-plass), Ålgård  Ine Hetland Henriksen: 947 81 631	<b>Body &amp; Mind</b> 14.00 - 15.00 Arena Jærhagen, Klepp  Ingrid Lye Scheie. 474 74 695 Vegard Strand Kvalevaag	<b>Yoga</b> 09.15 - 10.00 Yogaen, Ålgård  Silje Førland: 947 81 631
<b>Spinning og styrke</b> 14.00 - 15.15 Arena Jærhagen, Klepp  Borghild Myhre: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695		<b>Spinn</b> 11.30 - 12.30 Timehallen, Bryne  Tomasz Zacharski: 411 06 242	<b>Spinning</b> 17.00 - 18.00 Jæren sportssenter, Nærbø  Jæren Sportssenter: 415 32 642	<b>FrisklivUng</b> <u>Trening for deg under 30 år.</u> 10.00 - 11.00 Arena Jærhagen, Klepp  Tomasz Zacharski; 474 74 695
<b>Spinning</b> 18.15 - 19.15 Jæren sportssenter, Nærbø  Jæren Sportssenter: 415 32 642		<b>Kondisjon og styrke</b> 14.00 - 15.00 Kleppeloen  Laila Tøresby: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695		

Oppstart 17.08.20. Høstferie uke 41. Siste trening før jul 18.12.20. Første trening etter jul 04.01.21. Vinterferie uke 9. Påskeferie uke 13. Siste trening før sommerferie 18.06.21.  
 Det er ikke trening på røde dager.

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

Oppdatert 19.02.2021