

Timeplan Friskliv Jæren 2020/2021

mandag	tirsdag	onsdag		torsdag	fredag
Kondisjon og styrke 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Time Lillian Lode: 411 06 242 Tomasz Zacharski	Body & Mind 10.00 - 11.00 Timehallen, Bryne Gunhild Oftedal: 411 06 242 Oda Mindrebø	Apparattrening 09.00 - 10.30 Varhaughallen Ruth Westre: 992 14 914 Lillian Lode		Online trening 10.00 - 10.45 Send sms til 474 74 695. Du mottar innloggingslink som gjelder for alle online treninger.	Topptur 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webside Elisabeth Olsen: 992 43 335
Kondisjon og styrke 10.10 - 11.30 Arena Jærhagen, Klepp Elisabeth Olsen: 474 74 695	Spinning og styrke 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø Ruth Westre: 992 14 914 Elisabet Kjølsvik: 415 32 642	Styrke og kondisjon 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Time Elisabeth Olsen: 411 06 242 Tomasz Zacharski		Strandtrening 10.00 - 11.00 Refsnes, Hå Lillian Lode Elisabet Kjølsvik: 415 32 642	
Spinning og Styrke 14.00 - 15.00 Ålgård Sport og helsesenter Ine Hetland Henriksen: 947 81 631		Kondisjon og styrke 10.00 – 11.00 Perlå (p-plass), Ålgård Ine Hetland Henriksen: 947 81 631		Body & Mind 14.00 - 15.00 Arena Jærhagen, Klepp Ingrid Lye Scheie. 474 74 695 Vegard Strand Kvalevaag	Yoga 09.15 - 10.00 Yogaen, Ålgård Silje Førland: 947 81 631
Spinning og styrke 14.00 - 15.15 Arena Jærhagen, Klepp Borghild Myhre: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695		Spinning 11.30 - 12.30 Timehallen, Bryne partallsuker Gunhild Oftedal Tomasz Zacharski: 411 06 242	Sykling ute 11.30-13.00 Kinoen, Bryne oddetallsuker Lillian Lode Tomasz Zacharski: 411 06 242	Spinning 17.00 - 18.00 Jæren sportssenter, Nærbø Jæren Sportssenter: 415 32 642	FrisklivUng <u>Trening for deg under 30 år.</u> 10.00 – 11.00 Arena Jærhagen, Klepp Tomasz Zacharski; 474 74 695
Spinning 18.15 - 19.15 Jæren sportssenter, Nærbø Jæren Sportssenter: 415 32 642		Kondisjon og styrke 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.frisklivjaeren.no for oppdatert versjon.

Oppdatert 24.03.2021