

Timeplan Friskliv Jæren 2017/2018

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
Kondisjon, styrke og bevegelighet 09.00 - 10.00 Sandtangen (brua), Time Lillian Thu Lode: 976 22 802 Gunhild Oftedal: 411 06 242	Body & Mind 09.15 - 10.15 Bryne Mølle James Best: 909 68 675 Gunhild Oftedal: 411 06 242	Apparattrening 09.00 - 10.30 Varhaughallen James Best: 909 68 675 Ruth Westre: 992 14 914	Morgenspinn 07.30 - 08.15 Timehallen, Bryne Lillian Thu Lode: 976 22 802	Topptur 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webisode Verena Tschantz: 476 21 573 Elisabeth Olsen: 992 43 335
Kondisjon og styrke 10.10 - 11.30 Arena Jærhagen, Klepp Elisabeth Olsen: 992 43 335	Spinning og styrke 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø Ruth Westre: 992 14 914 Elisabet Kjølvik: 415 32 642	Styrke i sal 11.00-12.00 Bryne Mølle Elisabeth Olsen: 992 43 335 Ingrid Edland: 477 58 281	Strandtrening 09.00 - 10.00 Refsnes, Hå Lillian Thu Lode: 976 22 802 Elisabet Kjølvik: 415 32 642	
Spinning 14.00 - 15.00 Ålgård sportssenter Ellen Dysvik: 947 81 631		Kondisjon, styrke og bevegelighet 14.00 - 15.00 Kleppeloen Eirin Bjelland: 474 74 695	Body & Mind 14.00 - 15.00 Arena Jærhagen, Klepp Trine Bolstad: 474 74 695 Ingrid Lye Scheie 904 09 643	
Spinning og styrke 14.00 - 15.15 Arena Jærhagen, Klepp Borghild Myhre: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695		Kondisjon, styrke og bevegelighet 14.00 - 15.00 Perlå (p-plass) Ålgård Ellen Dysvik: 947 81 631	Yoga 17.15 - 18.00 Yogaen, Ålgård Silje Førland: 993 90 467 Ellen Dysvik: 947 81 631	
Spinning 18.15 - 19.15 Jæren sportssenter, Nærbø Jæren Sportssenter: 51 43 35 22			Spinning 17.00 - 18.00 Jæren sportssenter, Nærbø Jæren Sportssenter: 51 43 35 22	
Innebandy/ballspill 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 21.12. Første trening etter jul 3.1. Vinterferie uke 7. Påskeferie uke 13. Sommeravslutning 22.6. Det er ikke trening på røde dager. Denne planen kan bli endret i løpet av året. Sjekk www.frisklivjæren.no for oppdatert versjon.			
				oppdatert 16.11.2017