

# Timeplan Friskliv Jæren 2018/2019

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
<b>Kondisjon og styrke</b> 09.00 - 10.00 Sandtangen (brua), Time  Lillian Lode Guri Bratland: 992 14 822	<b>Body &amp; Mind</b> 10.00 - 11.00 Timehallen, Bryne  James Best: 909 68 675 Gunhild Oftedal: 411 06 242	<b>Apparattrening</b> 09.00 - 10.30 Varhaughallen  James Best: 909 68 675 Guri Bratland: 992 14 822	<b>Morgenspinn</b> 08.45 - 09.30 Timehallen, Bryne  Lillian Lode Gunhild Oftedal: 411 06 242	<b>Topptur</b> 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/website  Verena Tschantz: 476 21 573 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 - 11.00 Timehallen, Bryne  Elisabeth Olsen: 992 43 335	<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  Ellen Dysvik: 947 81 631		<b>Kondisjon og styrke</b> 14.00 - 15.00 Kleppeloen  Laila Tøresby: 474 74 695	<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 Laila Tøresby: 474 74 695		<b>Kondisjon og styrke</b> 14.00 - 15.00 Perlå (p-plass), Ålgård  Kathrine Vea: 922 50 311 Ellen Dysvik: 947 81 631	<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>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 21.12. Første trening etter jul 7.1. Vinterferie uke 9. Påskeferie uke 16. Siste trening før sommerferie 21.6. 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 07.03.2019