

Timeplan Friskliv Jæren 2022/2023

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	Fredag
Kondisjon og styrke ute 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Time Lillian Lode Gunhild Oftedal: 411 06 242		Apparattrening 09.00 - 10.30 Varhaughallen Lillian Lode Ole Martin Bønes: 992 14 822		
Kondisjon og styrke 10.10 - 11.30 Arena Jærhagen, Klepp Tomasz Zacharski Elisabeth Olsen: 474 74 695	Body & Mind 10.00 - 11.00 Timehallen, Bryne Gunhild Oftedal: 411 06 242	Kondisjon og styrke i sal 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Time Tomasz Zacharski Elisabeth Olsen: 411 06 242	Strandtrening 10.00 - 11.00 Refsnes, Hå Lillian Lode Elisabet Kjølvik: 415 32 642	Styrke og bevegelsestrening 10.00 – 11.00 Arena Jærhagen, Klepp Tomasz Zacharski: 474 74 695
Spinning og Styrke 14.00 - 15.00 Ålgård Sport og helsesenter Anette Riskedal: 947 81 631	Spinning og styrke 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø Ann Ilin Osland Elisabet Kjølvik: 415 32 642	Sirkeltrening 10.00 – 11.00 Frisklivssentralens lokaler Ole Niensensvei 20, Ålgård Anette Riskedal : 947 81 631	Spinning 12.30-13.30 Robust trening og fysioterapi, Bryne Gunhild Oftedal Tomasz Zacharski: 477 58 281	Yoga 11.00 - 12.00 Ålgård Sport og helsesenter Tuva Stølen/Iren Fjeld Påmelding: 947 81 631
Spinning og styrke 14.00 - 15.15 Arena Jærhagen, Klepp Eirin Bjelland Borghild Myhre: 474 74 695		Kondisjon og styrke ute 14.00 - 15.00 Kleppeloen Laila Tøresby Eirin Bjelland: 474 74 695	Body & Mind 14.00 - 15.00 Arena Jærhagen, Klepp Ingrid Lye Scheie: 474 74 695	Topptur 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webisode Lillian Lode Elisabeth Olsen: 992 43 335
Spinning 18.15 - 19.00 Jæren sportssenter, Nærbø Påmelding: 415 32 642			Spinning 17.00 - 18.00 Jæren sportssenter, Nærbø Påmelding: 415 32 642	

Oppstart 15.08.22. Høstferie uke 41. Siste trening før jul 20.12.22. Første trening etter jul 03.01.23. Vinterferie uke 9. Påskeferie 03.04.23-10.04.23. Det er ikke trening på røde dager. Siste trening før sommerferien 22.06.23.

Denne planen kan bli endret i løpet av året. Sjekk www.frisklivjæren.no for oppdatert versjon.

Oppdatert 07.09.2022