

# Timeplan Friskliv Jæren 2022/2023

| mandag                                                                                                              | tirsdag                                                                                               | onsdag                                                                                                                         | torsdag                                                                                                          | Fredag                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kondisjon og styrke ute</b><br>10.00 - 11.00<br>Sandtangen (brua), Time<br><br>Lillian og Rita<br>477 58 281     |                                                                                                       | <b>Apparattrening</b><br>09.00 - 10.30<br>Varhaughallen, Varhaug<br><br>Lillian og Elisabet<br>992 14 822                      |                                                                                                                  |                                                                                                                                           |
| <b>Kondisjon og styrke</b><br>10.10 - 11.30<br>Nr1 Fitness Jærhagen, Klepp<br><br>Tomasz og Elisabeth<br>940 01 961 | <b>Body &amp; Mind</b><br>10.00 - 11.00<br>Timehallen, Bryne<br><br>Gunhild og Rita<br>411 06 242     | <b>Kondisjon og styrke i sal</b><br>10.00 - 11.15<br>Bryne Mølle, Time<br><br>Tomasz og Elisabeth<br>411 06 242                | <b>Strandtrening</b><br>10.00 - 11.00<br>Refsnes, Hå<br><br>Lillian og Elisabet<br>415 32 642                    | <b>Styrke og bevegighetstrening</b><br>10.00 – 11.00<br>Nr1 Fitness Jærhagen, Klepp<br><br>Tomasz<br>940 01 961                           |
| <b>Spinning og Styrke</b><br>14.00 - 15.00<br>Ålgård Sport og helsesenter<br><br>Anette<br>947 81 631               | <b>Spinning og styrke</b><br>10.00 - 11.00<br>Jæren sportssenter, Nærbø<br><br>Elisabet<br>415 32 642 | <b>Sirkeltrening</b><br>10.00 – 11.00<br>Frisklivssentralens lokaler<br>Ole Nielsensvei 20, Ålgård<br><br>Anette<br>947 81 631 | <b>Spinning</b><br>12.30-13.30<br>Robust trening og fysioterapi,<br>Bryne<br><br>Gunhild og Tomasz<br>477 58 281 | <b>Yoga</b><br>11.00 - 12.00<br>Ålgård Sport og helsesenter<br><br>Tuva/Iren<br>Påmelding: 947 81 631                                     |
| <b>Spinning og styrke</b><br>14.00 - 15.15<br>Nr1 Fitness Jærhagen, Klepp<br><br>Eirin og Borghild<br>940 01 961    |                                                                                                       | <b>Kondisjon og styrke ute</b><br>14.00 - 15.00<br>Kleppeloen<br><br>Laila og Eirin<br>481 03 622                              | <b>Body &amp; Mind</b><br>14.00 - 15.00<br>Nr1 Fitness Jærhagen, Klepp<br><br>Ingrid og Vegard<br>940 01 961     | <b>Topptur</b><br>10.00 - 14.00<br>1 gang i måneden<br>Turene blir annonsert pr<br>sms/webisode<br><br>Lillian og Elisabeth<br>992 43 335 |
| <b>Spinning</b><br>18.15 - 19.00<br>Jæren sportssenter, Nærbø<br><br>Påmelding: 415 32 642                          |                                                                                                       |                                                                                                                                | <b>Spinning</b><br>17.00 - 18.00<br>Jæren sportssenter, Nærbø<br><br>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](http://www.frisklivjæren.no) for oppdatert versjon.

Oppdatert 05.05.2023