

# Timeplan Friskliv Jæren 2023/2024

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	Fredag
<b>Kondisjon og styrke ute</b> 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Bryne  Lillian og Torun 411 06 242		<b>Apparattrening</b> 09.00 - 10.30 Varhaughallen, Varhaug  Lillian og Ruth 992 14 822		
<b>Kondisjon og styrke</b> 10.10 - 11.30 Nr1 Fitness Jærhagen, Klepp  Tomasz og Elisabeth O. 940 01 961	<b>Pust og bevegelse</b> 10.00 - 11.00 Timehallen, Bryne  Rita 477 58 281	<b>Kondisjon og styrke i sal</b> 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Bryne  Tomasz og Elisabeth O. 411 06 242	<b>Strandtrening</b> 10.00 - 11.00 Refsnesstranda, Hå  Lillian og Elisabet 415 32 642	<b>Yoga</b> 11.00 - 12.00 Ålgård Sport og helsesenter  Tuva/Iren 947 81 631
<b>Spinning og styrke</b> 14.00 - 15.00 Ålgård Sport og helsesenter  Ine og Anette 947 81 631	<b>Spinning og styrke</b> 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø  Elisabet og Ruth 415 32 642	<b>Sirkeltrening</b> 10.00 – 11.00 Frisklivssentralens lokaler Ole Nielsensvei 20, Ålgård  Anette 947 81 631	<b>Spinning</b> 12.30-13.30 Robust trening og fysioterapi, Bryne  Rita og Torun 477 58 281	
<b>Spinning og styrke</b> 14.00 - 15.15 Nr1 Fitness Jærhagen, Klepp  Eirin og Borghild 940 01 961		<b>Kondisjon og styrke ute</b> 14.00 - 15.00 Kleppeloen, Klepp  Laila og Eirin 481 03 622	<b>Styrke &amp; Yoga</b> 14.00 - 15.00 Nr1 Fitness Jærhagen, Klepp  Ingrid og Vegard 940 01 961	<b>Topptur</b> 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webisode
<b>Bodybalance</b> Jæren sportssenter, Nærbø 16:30 - 17.30  Friskliv Hå: 415 32 642			<b>Spinning og styrke</b> 17.00 - 18.00 Jæren sportssenter, Nærbø  Friskliv Hå: 415 32 642	Lillian og Elisabeth 992 43 335

Oppstart 17.08.23. Høstferie uke 41. Siste trening før jul 20.12.23. Første trening etter jul 02.01.24. Vinterferie uke 9. Påskeferie 25.03.24-01.04.24. Det er ikke trening på røde dager. Siste trening før sommerferien 21.06.24.

Denne planen kan bli endret i løpet av året. Sjekk [www.frisklivjæren.no](http://www.frisklivjæren.no) for oppdatert versjon.

Oppdatert 26.06.2023