

Timeplan Friskliv Jæren 2023/2024

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	Fredag
Utetrening 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Bryne Lillian og Torun 411 06 242		Apparattrening 09.00 - 10.30 Varhaughallen, Varhaug Lillian og Ruth 992 14 822		
Kondisjon og styrke 10.10 - 11.30 Nr1 Fitness Jærhagen, Klepp Tomasz og Elisabeth O. 940 01 961	Pust og bevegelse 09.30 - 10.15 Timehallen, Bryne Rita 477 58 281	Kondisjon og styrke i sal 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Bryne Tomasz og Elisabeth O. 411 06 242	Strandtrening 10.00 - 11.00 Refsnesstranda, Hå Lillian og Elisabet 415 32 642	Yoga 11.00 - 12.00 Ålgård Sport og helsesenter Tuva/Iren 947 81 631
Spinning og styrke 14.00 - 15.00 Ålgård Sport og helsesenter Ine og Anette 947 81 631	Pust og bevegelse 10.30 - 11.15 Timehallen, Bryne Rita 477 58 281	Sirkeltrening 10.00 – 11.00 Frisklivssentralens lokaler Ole Nielsensvei 20, Ålgård Anette 947 81 631	Spinning 13.30-14.30 Timehallen, Bryne Rita og Torun 477 58 281	
Spinning og styrke 14.00 - 15.15 Nr1 Fitness Jærhagen, Klepp Eirin og Borghild 940 01 961	Spinning og styrke 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø Elisabeth og Ruth 415 32 642	Utetrening 14.00 - 15.00 Kleppeloen, Klepp Laila og Eirin 481 03 622	Styrke & Yoga 14.00 - 15.00 Nr1 Fitness Jærhagen, Klepp Ingrid og Trine 940 01 961	Topptur 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webisode Lillian og Elisabeth 992 43 335
Bodybalance Jæren sportssenter, Nærbø 16:30 - 17.30 Friskliv Hå: 415 32 642			Spinning 17.00 - 18.00 Jæren sportssenter, Nærbø Friskliv Hå: 415 32 642	

Oppstart 17.08.23. Høstferie uke 41. Siste trening før jul 20.12.23. Første trening etter jul 03.01.24. 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. Siekk www.frisklivjæren.no for oppdatert versjon.

Oppdatert 09.01.2023