

# Timeplan Friskliv Jæren 2025/2026

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	Fredag
<b>Utetrening</b> 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Bryne  Lillian og Anette 477 58 242	<b>Pust og bevegelse</b> 09.30 - 10.30 Timehallen, Bryne  Rita 458 79 233	<b>Apparattrening</b> 09.00 - 10.30 Varhaughallen, Varhaug  Lillian og Klara 992 14 931	<b>Strandtrening</b> 10.00 - 11.00 Refsnesstranda, Hå  Lillian og Elisabet 415 32 642	
<b>Kondisjon og styrke</b> 10.00 - 11.15 MOVA, Klepp  Tomasz og Elisabeth O. 940 01 961	<b>Spinning og styrke</b> 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø  Påmelding til instruktøren samme dag mellom 08-09:00.  Elisabeth og Lillian 415 32 642	<b>Sirkeltrening</b> 09.30 – 10.30 Frisklivssentralens lokaler Ole Nielsensvei 20, Ålgård  Ine og Marthe 947 81 631	<b>Yoga</b> 11.15 - 12.15 Ålgård Sport og helsesenter  Tuva/Iren 947 81 631	
<b>Spinning og styrke</b> 14.00 - 15.00 Ålgård Sport og helsesenter  Ine og Silje 947 81 631	<b>Spinning og styrke</b> 14.00 - 15.15 MOVA, Klepp  Eirin og Laila 474 74 695	<b>Kondisjon og styrke i sal</b> 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Bryne  Tomasz og Elisabeth O. 411 06 242	<b>Spinning og styrke</b> 13.30-14.30 Timehallen, Bryne  Rita 458 79 233	
		<b>Utetrening</b> 14.00 - 15.00 Kleppeloen, Klepp  Laila og Eirin 481 03 622	<b>Pust &amp; bevegelse</b> 14.00 - 15.00 MOVA, Klepp  Ruth og Trine 481 03 622	<b>Topptur</b> 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webisode  Lillian og Elisabeth 992 43 335

Oppstart 14.08.25. Høstferie uke 41. Siste trening før jul 18.12.25. Første trening etter jul 05.01.26. Vinterferie uke 9. Påskeferie 30.03.26-06.04.26. Det er ikke trening på røde dager. Siste trening før sommerferien 18.06.26.

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

Oppdatert 15.12.2025