

Timeplan Friskliv Jæren 2026/2027

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	Fredag
Utetrening 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Bryne Lillian og Anette 477 58 281	Pust og bevegelse 09.30 - 10.30 Timehallen, Bryne Rita 458 79 233	Apparattrening 09.00 - 10.30 Varhaughallen, Varhaug Lillian og Klara 992 14 931	Strandtrening 10.00 - 11.00 Refsnesstranda, Hå Lillian og Elisabet 415 32 642	Topptur 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webisode Lillian og Elisabeth 992 43 335
Kondisjon og styrke 10.00 - 11.15 MOVA, Klepp Tomasz og Elisabeth O. 940 01 961	Spinning og styrke 10.00 - 11.00 Jæren sportssenter, Nærbø Påmelding til instruktøren samme dag mellom 08-09:00. Elisabet og Lillian 415 32 642	Sirkeltrening 09.30 – 10.30 Frisklivssentralens lokaler Ole Nielsensvei 20, Ålgård Ine og Marthe 947 81 631	Spinning og styrke 13.30-14.30 Timehallen, Bryne Rita 458 79 233	
Spinning og styrke 14.00 - 15.00 Ålgård Sport og helsesenter Ine og Silje 947 81 631	Spinning og styrke 14.00 - 15.15 MOVA, Klepp Eirin og Laila 940 01 961	Kondisjon og styrke i sal 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Bryne Tomasz og Elisabeth O. 477 58 281	Pust & bevegelse 14.00 - 15.00 MOVA, Klepp Ruth og Trine 474 74 695	
		Utetrening 14.00 - 15.00 Kleppeloen, Klepp Laila og Eirin 481 03 622		

Oppstart 17.08.26. Høstferie uke 41. Siste trening før jul 18.12.26. Første trening etter jul 04.01.27. Vinterferie uke 7. Påskeferie 22.03.27-29.03.27. Det er ikke trening på røde dager. Siste trening før sommerferien 25.06.27.

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

Oppdatert 19.08.2026