

Timeplan Friskliv Jæren 2025/2026

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	Fredag
Utetrening 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Bryne Lillian og Anette 458 79 233	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	
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. Elisabeth og Lillian 415 32 642	Sirkeltrening 09.30 – 10.30 Frisklivssentralens lokaler Ole Nielsensvei 20, Ålgård Ine og Marthe 947 81 631	Yoga 11.15 - 12.15 Ålgård Sport og helsesenter Tuva/Iren 947 81 631	
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 474 74 695	Kondisjon og styrke i sal 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Bryne Tomasz og Elisabeth O. 411 06 242	Spinning og styrke 13.30-14.30 Timehallen, Bryne Rita 458 79 233	
		Utetrening 14.00 - 15.00 Kleppeloen, Klepp Laila og Eirin 481 03 622	Pust & bevegelse 14.00 - 15.00 MOVA, Klepp Ruth og Trine 481 03 622	Topptur 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 for oppdatert versjon.

Oppdatert 27.05.2026