

Timeplan Friskliv Jæren 2024/2025

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	Fredag
Utetrening 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Bryne Lillian og Camilla 411 06 242		Apparattrening 09.00 - 10.30 Varhaughallen, Varhaug Lillian og Ruth 992 14 822		
Kondisjon og styrke 10.10 - 11.30 MOVA, 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, Silje og Marthe 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 Ine og Marthe 947 81 631	Spinning 13.30-14.15 Timehallen, Bryne Rita og Camilla 477 58 281	
Spinning og styrke 14.00 - 15.15 MOVA, Klepp Eirin og Laila 474 74 695	Spinning og styrke 10.00 - 11.00 Jæren sportscenter, Nærbø Elisabet og Ruth 415 32 642	Utetrening 14.00 - 15.00 Kleppeloen, Klepp Laila og Eirin 481 03 622	Styrke & Yoga 14.00 - 15.00 MOVA, Klepp Ingrid 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
Spinning og styrke Jæren sportscenter, Nærbø 18.15 – 19.15 Friskliv Hå: 415 32 642			Yoga 18.00 - 18.50 Jæren sportscenter, Nærbø Friskliv Hå: 415 32 642	

Oppstart 15.08.24. Høstferie uke 41. Siste trening før jul 20.12.24. Første trening etter jul 02.01.25. Vinterferie uke 9. Påskeferie 14.04.25-21.04.25. Det er ikke trening på røde dager. Siste trening før sommerferien 20.06.25.

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

Oppdatert 29.08.2024