

TIMEPLAN TRENINGSRUM

TID	MÅNDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	LEDIG 6.00-8.00	LEDIG 6.00-8.30	LEDIG 6.00-8.00	LEDIG 6.00-8.30	LEDIG 6.00-8.00
8.00-9.00	Ø.Slidre Fysioterapi 8.00-16.00	Frisklivssentralen 8.30-16.00	Ø.Slidre Fysioterapi 8.00-16.00	Frisklivssentralen 8.30-16.00	Ø.Slidre Fysioterapi 8.00-16.00
9.00-10.00	«	8.30-11.00 Eigentrening m/treningskort	«	8.30-11.00 Eigentrening m/treningskort	«
10.00-11.00	«		«	«	«
11.00-12.00	«	Kl. 11-12 kan rettleiar tingast Tlf. 97605755	«	Kl. 11-12: Styrke/kondis Påmelding Tlf. 97605755	«
12.00-13.00	«	12.15-13.30 Barseltrim Rettleiing kan tingast	«	12.00-16.00 Eigentrening m/treningskort	«
13.00-14.00	«	13.30-16.00 Eigentrening m/treningskort	«		«
14.00-15.00	«	«	«	«	«
15.00-16.00	«	«	«	«	«
16.00-17.15	LEDIG 16.00-23.00	LEDIG 16.00-18.30	LEDIG 16.00-23.00	LEDIG 16.00-23.00	LEDIG 16.00-23.00
17.00-		18.30-20.30: LHL			
		LEDIG 20.30-23.00			
Laurdag og søndag er rommet LEDIG 6.00-23.00					

Grønt og orange felt betyr opent for alle over 16 år med nøkkelkort. Påmelding på alle timar i gult felt.

For meir info ring tlf. 976 05 755