



Timeplan uke 17-26

TIMEPLAN GOL FRISKLIVSENTRAL

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Trening ute 09.00 – 10.00 Hallingmo	Styrketrening UTE ☀️ 09.00 – 10.00	Frisklivsvenner Brukerstyrt gruppe på Tibia treningssenter 09.30-10.30	Trening ute 09.00 – 10.00 Hallingmo	Styrketrening 09.00 – 10.00 Treningsrommet er åpent fra kl.08.00
	Kom i gang UTE ☀️ 11.30 – 12.30		Kom i gang Speilsalen 11.30 – 12.30	Veiledning i trening på Tibia treningssenter 10.30 – 11.30
	Klatring Kl.14.30 - 15.30			