



TIMEPLAN GOL FRISKLIVSSENTRAL

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Friskliv Trening ute 09.30 – 10.30 Hallingmo Trening i speilsal - styrke 10.30 – 11.00 GIA	Frisk - Fit 09.00 – 10.00 11.00 – 12.00 Goliat Treningsrommet er åpent mellom 08.00-12.00	Ullevålsmodellen – kondisjonstrening Ute – Speilsalen 09.30 – 10.30	Yoga 08.30 – 09.15 Speilsalen - GIA	Frisk - Fit 09.00 – 10.00 11.00 – 12.00 Goliat Treningsrommet er åpent mellom 08.00-12.00
«Kom i gang» Speilsalen - GIA Gruppe 1 12.00-13.00 Gruppe 2 13.30 – 14.30	Klatring 14.30-15.30 Klatrehallen - GIA		Friskliv Trening ute 09.30 – 10.30 Hallingmo Trening i speilsal - styrke 10.30 – 11.00 GIA	«Kom i gang» Speilsalen - GIA Gruppe 1 12.00-13.00 Gruppe 2 13.30 – 14.30
Voksenopplæringen		Barseltrening 12.00 – 13.30		«Skravlekoppen» Kafè Makalaus 14.00 – 15.00