



## TIMEPLAN GOL FRISKLIVSENTRAL

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Tren - 12</b> <b>Trening ute</b> 09.00 – 10.00 Hallingmo Teoridel 10.00 - 10.30 GIA	<b>Styrk - 12</b> 09.00 – 10.00 <b>Goliat</b> Treningsrommet er åpent mellom 08.00-12.00	<b>“Frisklivs venner”</b> Brukerstyrt gruppe på Tibia treningscenter 09.30-10.30 <b>Veiledning i trening på Tibia treningscenter</b> 11.00 – 12.00	<b>Tren 12</b> <b>Trening ute</b> 09.00 – 10.00 Hallingmo	<b>Styrk - 12</b> 09.00 – 10.00 <b>Goliat</b> Treningsrommet er åpent mellom 08.00-12.00
	<b>«Kom i gang»</b> <b>Speilsalen</b> <b>Gruppe</b> 11.30 – 12.30 <b>Gruppe PH</b> 12.30 – 13.30 <b>Speilsalen</b>		<b>«Kom i gang»</b> <b>Speilsalen</b> <b>Gruppe</b> 11.30 – 12.30 <b>Gruppe PH</b> 12.30 – 13.30 <b>Speilsalen</b>	