



FRISKLIV 1: MÅNEDSPLAN SEPTEMBER

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
36	4. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	5.	6. Vågønes Kl.13-14 (Gr. 1)	7. Vågønes Kl.14-15 (Gr. 2)	8. Pust & Strekk Kl.13.30-14.30
37	11. PRØVETIME Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	12.	13. Vågønes Kl.13-14 (Gr. 1)	14. Vågønes Kl.14-15 (Gr. 2)	15. Styrkesirkel Kl.10-11 Pust & Strekk Kl.13.30-14.30
38	18. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	19.	20. Vågønes Kl.13-14 (Gr. 1)	21. Vågønes Kl.14-15 (Gr. 2)	22. Styrkesirkel Kl.10-11 Pust & Strekk Kl.13.30-14.30
39	25. TEMAMØTE Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	26.	27. Vågønes Kl.13-14 (Gr. 1)	28. Vågønes Kl.14-15 (Gr. 2)	29. Styrkesirkel Kl.10-11 Pust & strekk Kl.13.30-14.30

Prøvetime:

Sirkeltrening på Bratten aktivitetspark.

Prøvetimen vil være på samme tidspunkt som i Stordalshallen for begge gruppene.

Temamøte:

Månedens tema er: Motivasjon - hvordan jobbe med egen driv (Gisken Jakobsens vei 14)

Folkehelseuka:

I uke 37 markerer vi folkehelseuka: se program på vår nettside og facebook.