FRISKLIVSSENTRALEN

FRISKLIV 1: MÅNEDSPLAN DESEMBER

UKE	MANDAG 13.00 - 14.00 14.00 - 15.00	TIRSDAG	ONSDAG 13.00 - 14.00	TORSDAG 14.00 - 15.00	FREDAG 13.30 - 14.30
48					**1.** **Styrkesirkel** Kl.10-11
49	**4.** **TEMAMØTE** Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	**5.**	**6.** **Maskinisten** Kl.13-14 (Gr. 1)	**7.** **Maskinisten** Kl.14-15 (Gr. 2)	**8.** **Styrkesirkel** Kl.10-11
50	**11.** **Stordalshallen** Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	**12.**	**13.** **Maskinisten** Kl.13-14 (Gr. 1)	**14.** **Maskinisten** Kl.14-15 (Gr. 2)	**15.** **Styrkesirkel** Kl.10-11
51	**18.** **Stordalshallen** Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	**19.**	**20.** **Maskinisten** Kl.13-14 Felles for begge gruppene	**21.** **Egentrening** Gåtur	**22.**
52	**25.** **Egentrening** **(Gåtur)**	**26.** **Egentrening** **(styrke)**	**27.** **Egentrening** **(Gåtur)**	**28.** **Egentrening** **(styrke)**	**29.** **Egentrening** **(Gåtur)**

Temamøte: Høytid, kosthold og trening.