



# FRISKLIVSSENTRALEN

## FRISKLIV 1: MÅNEDSPLAN FEBRUAR

UKE	MANDAG 13.00 - 14.00 14.00 - 15.00	TIRSDAG	ONSDAG 13.00 - 14.00	TORSDAG 14.00 - 15.00	FREDAG
5				<b>1. Maskinisten</b> Kl.14-15 (Gr. 2)	<b>2. Styrkesirkel</b> Kl.10-11  <b>Pust &amp; strekk</b> Kl.14-15
6	<b>5. Stordalshallen</b> Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	<b>6.</b>	<b>7. Maskinisten</b> Kl.13-14 (Gr. 1)	<b>8. Maskinisten</b> Kl.14-15 (Gr. 2)	<b>9. Styrkesirkel</b> Kl.10-11  <b>Pust &amp; strekk</b> Kl.14-15
7	<b>12. Stordalshallen</b> Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	<b>13.</b>	<b>14. TEMAMØTE</b> Kl.13-14 (Gr. 1)	<b>15. TEMAMØTE</b> Kl.14-15 (Gr. 2)	<b>16. Styrkesirkel</b> Kl.10-11  <b>Pust &amp; strekk</b> Kl.14-15
8	<b>19. Stordalshallen</b> Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	<b>20.</b>	<b>21. PRØVETIME</b> Kl.13-14 (Gr. 1)	<b>22. PRØVETIME</b> Kl.14-15 (Gr. 2)	<b>23. Styrkesirkel</b> Kl.10-11
9	<b>26. Stordalshallen</b> Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	<b>27.</b>	<b>28. Maskinisten</b> Kl.13-14 (Gr. 1)	<b>29. Maskinisten</b> Kl.14-15 (Gr. 2)	

### HUSK!

Det er lurt å ta brodder til skoene tilgjengelig når vi starter treningen i Maskinisten.

**TEMAMØTE:** Kosthold – 5 om dagen

**PRØVETIME:** Ski/langrenn på Bestemorenga. Er det lenge siden du har gått på ski, prøv igjen sammen med oss og få gode tips. Har du ikke ski kan dette lånes gratis på Bua.no. Vi kan også gå igjennom smøring av ski om det er ønske om det. **Påmelding til 90939734.**