



FRISKLIVSSENTRALEN

FRISKLIV 1: MÅNEDSPLAN MARS

UKE	MANDAG 13.00 - 14.00 14.00 - 15.00	TIRSDAG	ONSDAG 13.00 - 14.00	TORSDAG 14.00 - 15.00	FREDAG
9					1. Styrkesirkel Kl.10-11
10	4. Stordalshallen 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
11	11. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	12.	13. PRØVETIME Kl.13-14 (felles)	14. Maskinisten Kl.14-15 (Gr. 2)	15. Styrkesirkel Kl.10-11
12	18. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	19.	20. TEMAMØTE Kl.13-14 (Gr. 1)	21. TEMAMØTE Kl.14-15 (Gr. 2)	22. Styrkesirkel Kl.10-11
13	25. Egentrening	26.	27. Egentrening	28. Egentrening	29.

HUSK!

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

TEMAMØTE: Søvn

PRØVETIME: Sirkeltrening i sal hos Family Sports Club (City Nord). Felles prøvetime for begge gruppene. Påmelding sendes på sms til tlf. 909 39 734 innen 12.februar kl. 12.00.