



FRISKLIVSSENTRALEN

FRISKLIV 1: MÅNEDSPLAN APRIL

UKE	MANDAG 13.00 - 14.00 14.00 - 15.00	TIRSDAG	ONSDAG 13.00 - 14.00	TORSDAG 14.00 - 15.00	FREDAG
14	1. Egentrening	2.	3. Maskinisten Kl.13-14 (Gr. 1)	4. Maskinisten Kl.14-15 (Gr. 2)	5. Styrkesirkel Kl.10-11
15	8. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	9. Bevegelses- gruppe Kl.13.45-14.45	10. Maskinisten Kl.13-14 (Gr. 1)	11. Maskinisten Kl.14-15 (Gr. 2)	12. Styrkesirkel Kl.10-11
16	15. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	16. Bevegelses- gruppe Kl.13.45-14.45	17. Maskinisten Kl.13-14 (Gr. 1)	18. PRØVETIME Kl.14-15 Felles for begge gruppene	19. Styrkesirkel Kl.10-11
17	22. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	23. Bevegelses- gruppe Kl.13.45-14.45	24. TEMAMØTE Kl.13-14 (Gr. 1)	25. TEMAMØTE Kl.14-15 (Gr. 2)	26. Styrkesirkel Kl.10-11
18	29. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	30. Bevegelses- gruppe Kl.13.45-14.45			

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

TEMAMØTE: Kosthold og 5 om dagen

PRØVETIME: Boksing – Vera fra Bodø bokseklubb tar imot oss og gir en innføring i boksing. Hun har en trimgruppe for voksne. Anbefales å prøve boksing da dette er en trening med både styrke, kondisjon og utholdenhet. Oppmøte 5-10 min før timen i Notveien 15. Prøvetimen er FELLES FOR BEGGE GRUPPENE, påmelding til 909 39734.