

Timeplan – våren 2018

Friskis&Svettis Tønsberg-Nøtterøy

FÆRDER VIDEREGÅENDE SKOLE, TEIE



ET IDRETTSLAG I
NORGES IDRETTSFORBUND

Dag Tid	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
10.00						Ambulerende (oddetall uker) Ambulerende
17.00	Middels Trine T.	Enkeljympa Ingeborg T.	Core Anette H. L.	Basis Ingeborg T.	Ambulerende Ambulerende	
17.00				Spinn Spurt (55 min) Bente S.	Spinn Ambulerende Ambulerende (t.o.m. mars 2018)	
18.00	Basis Rose-Marie B. K.	Puls/Middels Maya S.	Basis Cathrin J.	Stasjon/Basis * Lill G. og Jørn R.		
18.00	Spinn Soft Trine T.					
19.00	Intervall Flex Cecilie H.	Yoga Energy 90 (90 min) Trine Lise T.	Løping Svend Erik F. / Terje N.	Middels Maryann R.		
19.00	Spinn Distanse (55 min) Maya S.	Spinn Distanse (55 min) Jon Arne T.	Spinn Intervall Kort Randi S. R.			
20.00	Stasjon/Middels (75 min) Jørn R.		Sirkelfys Espen G.	Flex Soft Anette H. L.		



Saltrening/Jympa

Spinning

Løping

* Tilrettelagt trening

Med forbehold om endringer

Bank konto nr. 1638.11.54118/VIPPS 99462



Friskis&Svettis Tønsberg-Nøtterøy