



SOMMERTRENING MED FRISKIS I LILLEHAMMER

| UKE | MANDAG UTE | MANDAG Basis 1, HH | TIRSDAG Basis 1, HH | TIRSDAG UTE | ONSDAG UTE | ONSDAG Spinning | |
|--------|--|--|---|--|--|---|--|
| Uke 23 | | 03. juni 11.00-12.00 Sirkeltrening soft Randi | 4. juni, Basis 1 18.30-19.30 Yoga June | 4. juni 17.00-18.30 Løping distanse Sølvi og Randi | 5. juni 12.00-13.00 Dekktrening Marianne | 5. juni 17.00-18.00 Spinn distanse Åge | |
| | 03. juni 18.30-19.30 Jympa Victoria | | | 4. juni 18.30-19.30 Enkeljympa Gunn og Kristin | 5. juni 17.30-18.30 Sirkeltrening Jorunn | | |
| Uke 24 | | 10. juni 11.00-12.00 Sirkeltrening soft Randi | 11. juni 18.30-19.30 Yoga June | 11. juni 17.00-18.30 Løping distanse Sølvi og Randi | 12. juni 12.00-13.00 Dekktrening Marianne | 12. juni 17.00-18.00 Spinn intervall Solveig | |
| | 10. juni 18.30-19.30 Jympa Tori | | | 11. juni 18.30-19.30 Enkeljympa Gunn og Kristin | 12. juni 17.30-18.30 Sirkeltrening Jorunn | | |
| Uke 25 | | | 18. juni 18.30-19.30 Yoga June | 18. juni 17.00-18.30 Løping distanse Sølvi og Randi | 19. juni 12.00-13.00 Dekktrening Marianne | 19. juni 17.00-18.00 Spinn distanse Torunn | |
| | 17. juni 18.30-19.30 Jympa Gro | | | 18. juni 18.30-19.30 Enkeljympa Gunn og Kristin | 19. juni 17.30-18.30 Sirkeltrening Jorunn | | |
| Uke 26 | I TILLEGG HAR VI: Spinn soft intervall med Randi torsdag 6. og 13. juni kl. 11.00-12.00 Løping distanse med Christoffer torsdag 6. juni kl. 17.00. Gåtur fra Fåvang skole mandag 5. juni kl. 18.00-ca 19.00 | | 25. juni 18.30-19.30 Yoga June | 25. juni 17.00-18.30 Løping distanse Sølvi og Randi | 26. juni 17.30-18.30 Sirkeltrening Jorunn | 26. juni 17.00-18.00 Spinn intervall Ingebjørg | |
| Uke 27 | | |   | | | 3. juli 17.00-18.00 Spinn distanse Torunn | |
| Uke 28 | | | | | | 10. juli 17.00-18.00 Spinn intervall Ingebjørg | |
| Uke 29 | | | | | | 17. juli 17.00-18.00 Spinn spurt Lene | |
| Uke 32 | | | | | | 7. august 17.00-18.00 Spinn distanse Torunn | |
| Uke 33 | | | | | | 14. august 17.00-18.00 Spinn distanse Åge | |
| | LISENSIERING AV NYE LEDERE – DATOER OG TIDER KOMMER. FØLG MED PÅ APP/TIMEPLAN | | | | | | |

SOMMERTRENING MED FRISKIS I GAUSDAL

| UKE | MANDAG Linflåa | TIRSDAG Steinsgruva | ONSDAG Linflåa |
|---|---|---|---|
| Uke 23 | 3. juni 18.00-19.00 Fridas spesial | 4. juni 18.00-19.00 Imeldas dekktraining | 5. juni 18.00-19.00 Sidsels tabata |
| Uke 24 | 10. juni 18.00-19.00 Fridas spesial | 11. juni 18.00-19.00 Imeldas dekktraining | 12. juni 18.00-19.00 Sidsels tabata |
| Uke 25 | 17. juni 18.00-19.00 Fridas spesial | 18. juni 18.00-19.00 Imeldas dekktraining | 19. juni 18.00-19.00 Sidsels tabata |
| Uke 26 | 24. juni 18.00-19.00 Fridas spesial | 25. juni 18.00-19.00 Imeldas dekktraining | 26. juni 18.00-19.00 Sidsels tabata |
|   | | | |
| <hr/> <p><i>Lisensiering av nye ledere – tider og datoer kommer.</i></p> <p><i>Følg med på app/timeplan</i></p> <hr/> | | | |