

# TIMEPLAN HØST 2019

## Treningsstudio

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00		Honnørguttane		Honnørguttane	
11:00		(10:00 – 11:00)		(10:00 – 11:00)	
18:00					
18:30		Utetrimm		Bosu	
19:00		Idrettspark, klubbhus		(18:30 – 19:15)	
19:15		(18:30 – 19:15)			
19:30					
20:00					
20:30					

**SØNDAGSTRIMMEN: HER RULLERER VI MED ALLE VÅRE TIMER, BLI MED!**

**HVER SØNDAG 12:00 – FØLG MED PÅ FB – KJEKKE TIMER!**

## Speilsalen/idrettshall

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
17:00					Basisball athletic
17:30					17:00 – 17:45
17:45					Idrettshall
18:00			Yoga for alle		Sporadisk basisball
19:00			(18:30 – 19:30)		18:00 – 18.45
19:15			Speilsalen		<b>FØLG MED PÅ FB!</b>
19:30	Basisball – Styrke RAW	Zumba	Basisball Center Core	Basisball 4x4	
20:00	(20:00 – 20:45)	(19:30 – 20:30)	(19:45 – 20:30)	19:30 – 20:15	
20:15	Idrettshall	Speilsalen	Speilsalen	Kunstgressbane	
20:30				(oppmøte kulturhus)	
21:00					

**Kom gjerne innom for en gratis prøvetime hos oss!**

