

klokke	mandag	tysdag	onsdag	torsdag	fredag
07.00					
10.00		Smart Start m/ Frisklivssentralen			
14.00					
15.00					
15.15				Rygg Nakke m/Jorunn	
16.00					Puls Energi m/Kjersti
16.15	Rygg Nakke m/Kristine *				
17.00					
17.30	Core Styrke m/Kjersti		Step & Styrke m/Anne Sigrid		
18.00					
18.45	Syrke + m/Anne Sigrid		Puls basis m/Kjersti		
19.00					
19.30					
20.00			Styrke Mann m/Kjersti **	Kapanger ** sjå info under	

*Oppstart mandag 27.8

**Oppstart torsdag 30.8 (eige medlemsskap), instruktør Kristine Hus. Dette er ein time utanom meirLiv&Lyst.