

Timeplan, Kristiansand



friskis

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag
Baneheia, tren ute		17:30 Ute spesial			
Dvergsnes skole (Randesund), saltrening	19:00 Jympa		19:00 Jympa		
			20:00 Yoga		
Gimlehallen, saltrening	20:00 Jympa	20:00 Multitrening		19:00 Jympa	
Haumyrheia skole (Søm), saltrening		20:00 Jympa		20:00 Multitrening	
Idda (Grim), instruktive og fokuserende timer		19:00–20:30 Vektstang		19:00 Vektstang soft	
Torridalshallen (Strai), spinning og saltreninger	20:00 Multitrening	19:00 Vektstang	20:00 Jympa		
	19:00 Spinning	18:15 Yoga	19:00 Spinn distanse		
Vågsbygd kultursenter,	18:00 EnkelJympa				

saltreninger (aula/gymsal)	20:00 Jympa			20:00 Jympa	10:00 Ambulerende
Vågsbygd kultursenter, spinning, vektstang, yoga (Kjoshallen)	18:00 Spinn distanse	18:00 Spinn intervall	06:15 Spinn	18:00 Spinn distanse	10:00 Ambulerende
	19:15–20:30 Vektstang Intervall	19:00 Multitrening soft		19:00 Vektstang	