

Timeplan Friskis Lier høsten 2025



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Hennummarka	19.00-20.00 Sirkeltrening Julia	19.00-20.00 Jympa Mona	19.00-20.00 Multitrening Marianne	19.00-20.15 Jympa Ingunn S	17.00-18.00 Ambulerende
Lierbyen flerbrukshall		18.00-19.00 Enkeljympa Tone og Ingunn L			
Reistad arena Oppvarmingssal		19.00-20.15 Vektstang intervall Gro			
Gullaug	19.00-20.00 Coreflex Hege				
Egge	17.00-18.15 Stasjon Marthe-Lene				
	20.00-21.00 Step Kjersti				
Aktivum	10.00-11.00 Sirkeltrening Lise		10.00-11.00 Sirkeltrening Lise	10.00-11.00 Multitrening soft Marianne	