

Timeplan, Kristiansand



friskis

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag
Baneheia, tren ute		17:30 Jogging/løping			
Dvergsnes skole (Randesund), saltrening	19:00 Jympa		19:00 Jympa		
Gimlehallen, saltrening	19:00 Jympa	19:00 Multitrening		19:00 Jympa	
Gimlehallen, dans og bevegelseshall			19:00 Pilates (dato for oppstart kommer)		
Haumyrheia skole (Søm), saltrening		20:00 Jympa		20:00 Multitrening	
Havlimyra skole (Justneshalvøya), saltrening	20:00 Multitrening		20:00 Jympa		
Idda (Grim), instruktive og fokuserende timer		19:00–20:30 Vektstang intervall		20:00 Vektstang ambulerende	
Torridalshallen (Strai), saltreninger	20:00 Multitrening				
Torridalshallen (Strai), spinningssal	19:00 Spinn distanse	18:30 Yoga	19:00 Spinn distanse	19:30–21:00 Vektstang intervall	
Vågsbygd kultursenter, saltreninger (aula/gymsal)	18:00 EnkelJympa				
	20:00 Jympa			20:00 Jympa	10:00 Ambulerende
Vågsbygd kultursenter, spinning, vektstang, yoga (Kjoshallen)	17:00 Spinn distanse	18:00 Spinn distanse	06:15 Spinn distanse/ intervall	18:00 Spinn distanse	10:00 Ambulerende
	18:15–19:30 Vektstang intervall	19:00 Multitrening soft		19:15 Vektstang	
	19:45 Yoga				