

Timeplan Friskis Lier høst 2026



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Hennummarka	19.00-20.00 Sirkeltrening Julia	19.00-20.00 Jympa soft Hilde	19.00-20.00 Multitrening Marianne	19.00-20.15 Jympa 75 min Ingunn	17.00-18.00 Ambulerende
			20.00-21.00 Dans fusion Ingunn		
Gullaug	19.00-20.00 Coreflex Hege				
Egge	20.00-21.00 Step Kjersti	19.00-20.15 Vektstang intervall Gro Obs! Treningen starter kl.20 i hele september.	17.00-18.15 Jympa Stasjon Marthe-Lene		
Aktivum	10.00-11.00 Sirkeltrening Lise		10.00-11.00 Sirkeltrening Lise	10.00-11.00 Multitrening soft Marianne	