

SOMMERTRENING MED **friskis** Lillehammer

UKE	MANDAG UTE	TIRSDAG Slette sør for Håkons hall	TIRSDAG Løping Oppmøte hovedinngang HH	ONSDAG UTE	ONSDAG UTE	TORSdag Badedammen	TORSdag UTE
Uke 23	02. juni 18.30-19.30 Jympa Victoria	3. juni 18.30-19.30 Enkeljympa Gunn og Kristin	3. juni 18.00-19.00 Løping intervall Marte	4. juni 12.00-13.00 Dekktrening Marianne	4. juni 17.30-18.30 Stasjonær sirkeltrening Jorunn	5. juni 07.00-07.40 Yoga June	5. juni 17.30-18.30 Split Randi
Uke 24	2.pinsedag	10. juni 18.30-19.30 Enkeljympa Gunn og Kristin	10. juni 18.00-19.00 Løping intervall Marte	11. juni 12.00-13.00 Dekktrening Marianne	11. juni 17.30-18.30 Stasjonær sirkeltrening Jorunn	12. juni 07.00-07.40 Yoga June	12. juni 17.30-18.30 Split Randi
Uke 25	16. juni 18.30-19.30 Jympa Victoria	17. juni 18.30-19.30 Enkeljympa Gunn og Kristin	17. juni 17.30- ca.18.30 Løping distanse Sølvi og Randi		18. juni 17.30-18.30 Stasjonær sirkeltrening Jorunn	19. juni 07.00-07.40 Yoga June	19.juni 17.00-18.00 Multitrening Hilde
Uke 26		24. juni 18.30-19.30 Enkeljympa Gunn og Kristin	24. juni 17.30- ca.18.30 Løping distanse		25. juni 17.30-18.30 Stasjonær sirkeltrening Jorunn	26. juni 07.00-07.40 Yoga June	26.juni 17.00-18.00 Multitrening Hilde



*Lisensiering av nye ledere – tider og datoer
kommer.
Følg med på app/timeplan*

SOMMERTRENING MED **friskis** Gausdal

UKE	MANDAG Linflåa	TIRSDAG Hovedinngang arenaen	ONSDAG Arenaen, spinn	TORSDAG Steinsgruva
Uke 23	2. juni 18.30-19.30 Multifys Sidsel og Imelda	3. juni 18.30- ca.19.30 Løping intervall Hilde	4. juni 18.30-19.30 Spinn intervall Lene	5. juni 18.30-19.30 Dekktrening styrke Imelda
Uke 24	2. pinsedag	10. juni 18.30- ca. 19.30 Løping intervall Hilde	11. juni 18.30-19.30 Spinn intervall Lene	12. juni 18.30-19.30 Dekktrening styrke Imelda
Uke 25	16. juni 18.30-19.30 Multifys Sidsel og Imelda	17. juni 18.30- ca. 19.30 Løping intervall Hilde	18. juni 18.30-19.30 Spinn intervall Lene	19. juni 18.30-19.30 Dekktrening styrke Imelda
Uke 26	23. juni 18.30-19.30 Multifys Sidsel og Imelda	24. juni 18.30-19.30 Løping intervall Hilde		26. juni 18.30-19.30 Dekktrening styrke Imelda
Uke 27	30. juni 18.30-19.30 Multifys Sidsel og Imelda			



*Lisensiering av nye ledere – tider og datoer
kommer.*

Følg med på app/timeplan