

*Timeplan Friskis&Svettis Lier våren 2020 – hjemmetrening på Zoom (åpent for alle)*

| Tidspunkt     | Mandag                                                                                                           | Tirsdag                                                                                                                                                                                                        | Onsdag                                                                                                                                                                                                    | Torsdag                                                                                                         |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17:00 – 18:00 | <b>Jympa puls basis</b><br>Hege<br><br><a href="https://zoom.us/j/89300118403">https://zoom.us/j/89300118403</a> |                                                                                                                                                                                                                | <b>Jympa stasjon</b><br>Marthe-Lene<br><br><i>Utstyr: Vektskive eller tung bok, vannflasker eller manualer og kluter</i><br><br><a href="https://zoom.us/j/92924870578">https://zoom.us/j/92924870578</a> |                                                                                                                 |
| 18:30 – 19:30 |                                                                                                                  | <b>Jympa middels</b><br>Marianne<br><br><a href="https://zoom.us/j/97783273467">https://zoom.us/j/97783273467</a>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |
| 20:00 – 21:00 | <b>Modus</b><br>Astri Johanne<br><br><a href="https://zoom.us/j/99912433328">https://zoom.us/j/99912433328</a>   | <b>Vektstang intervall</b><br>Kjersti<br><br><i>Utstyr: Tung sekk eller vektstang og vannflasker, manualer eller strikker</i><br><br><a href="https://zoom.us/j/96435303870">https://zoom.us/j/96435303870</a> | <b>Yoga energy</b><br>Gro<br><br><a href="https://zoom.us/j/97873304116">https://zoom.us/j/97873304116</a>                                                                                                | <b>Jympa middels</b><br>Ingunn<br><br><a href="https://zoom.us/j/91051367063">https://zoom.us/j/91051367063</a> |

*Timeplan Friskis&Svettis Lier våren 2020 – utetrening (kun for medlemmer)*

| Tidspunkt     | Mandag                                     | Tirsdag | Onsdag                                           | Torsdag                                               |                                                           |
|---------------|--------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 18:30 – 19:30 |                                            |         |                                                  | <b>Løpetrening</b><br>Marianne<br><br>Hennummarka     | <b>Enkeljympa</b><br>Ingunn og Tone<br><br>Lierbyen skole |
| 20:00 – 21:00 | <b>HIT</b><br>Ingunn<br><br>Lierbyen skole |         | <b>Sirkeltrening</b><br>Julia<br><br>Hennummarka | <b>Sirkeltrening</b><br>Ragnhild<br><br>Syllinghallen |                                                           |