

	man.	tir.	ons.	tors.	fre.
SENTRUM Nordneshallen	17.30 vektstang soft	18.00 spinn 45	18.00 vektstang		18.00 basis
Nordneshallen	18.30 spinn soft	19.00 flex soft	19.00 spinn intervall		
Åsane Kyrkjekrinsen skole	19.00 stasjon/basis		19.00 basis		

med forbehold om endringer i timeplanen