

## SOMMERTRENING MED FRISKIS

	MANDAG UTE HH	MANDAG GAUSDAL	TIRSDAG Basis 1, HH	ONSDAG UTE HH	ONSDAG GAUSDAL	ONSDAG Spinning
<b>Uke 23</b>	05. juni 16.00-17.00 Jympa Victoria	05. juni 18.30-19.30 Utefys Sidsel	06. juni 17.30-18.30 Vektstang soft June 18.45-19.45 Yoga	7. juni 17.00-18.15 Sirkeltrening Intervall Jorunn og Solveig	7. juni 18.00-19.30 Dekktrening m/styrke Birgit	7. juni 18.30-19.30 Spinn distanse Åge
<b>Uke 24</b>	12. juni 16.00-17.00 Jympa Victoria	12. juni 18.30-19.30 Utefys Frida	13. juni 17.30-18.30 Vektstang soft June 18.45-19.45 Yoga	14. juni 17.00-18.15 Sirkeltrening Intervall Jorunn og Solveig	14. juni 18.00-19.30 Dekktrening m/styrke Birgit	14. juni 18.30-19.30 Spinn intervall Ingebjørg
<b>Uke 25</b>	19. juni 16.00-17.00 Multitrening Randi	19. juni 18.30-19.30 Utefys Frida	20. juni 17.30-18.30 Vektstang soft June 18.45-19.45 Yoga	21. juni 17.00-18.15 Sirkeltrening Intervall Jorunn og Solveig	21. juni 18.00-19.30 Dekktrening m/styrke Imelda	21. juni 18.30-19.30 Spinn distanse Torunn
<b>Uke 26</b>		26. juni 18.30-19.30 Utefys Sidsel	27. juni 17.30-18.30 Vektstang soft June 18.45-19.45 Yoga	28. juni 17.00-18.15 Sirkeltrening Intervall Jorunn og Solveig	28. juni 18.00-19.30 Dekktrening m/styrke Imelda	28. juni 18.30-19.30 Spinn distanse Åge
<b>Uke 27</b>	<b>I TILLEGG HAR VI:</b> <b>ENKELJYMPA HH</b> med Gunn: tirsdag 6. juni og 13. juni kl. 18.30-19.30 <b>DEKKTRENING HH</b> med Marianne: onsdag 7. og 14. juni kl. 12.00-13.00  <b>OPPMØTE SPINNING: MOAVEGEN 36</b>			5. juli 17.00-18.15 Sirkeltrening Intervall Jorunn og Solveig	5. juli 18.00-19.30 Dekktrening m/styrke Lene	5. juli 18.30-19.30 Spinn intervall Ingebjørg
<b>28</b>				Spinn soft torsdag 8. og 15. juni kl. 11.00-12.00		12. juli 18.00-19.30 Dekktrening m/styrke Lene
<b>Uke 31</b>	<b>Gåtur</b> fra Freskus mandag 5. juni kl. 18.00-19.00 <b>Jympa</b> Fåvangskolen onsdag 7. juni kl. 18.00-19.00  <b>Multitrening soft</b> med Ragnhild på Øyer: mandag 5. juni kl. 19.00  <b>Yoga</b> UTE Gausdal mandag 12. og 19. juni kl. 19.30-20.30			<b>FØLG MED PÅ TIMEPLANEN VÅR FOR OPPDATERINGER!</b>   		2. august 18.30-19.30 Spinn distanse Torunn
<b>Uke 32</b>						
<b>Uke 33</b>	<b>LISENSIERINGER – DATOER OG TIDER KOMMER</b>					16. august 18.30-19.30 Spinn distanse Randi