

F&S Oppegård Høst 2021

Lokale	Dag	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
Bøleråsen					19.00-20.00 Jympa Puls basis (fra 26/8) Mona			
Tårnåsen	19.30-20.30 Jympa Middels Grete				20.00-21.00 Jympa Puls middels Charlotte		10.00-11.00 Jympa Puls basis Mona	
Hellerasten			20.00-21.00 Jympa Middels Kine					
Flåtestad				17.00-18.00 Jympa Basis Vibeke				
LANGHUSHALLEN				11.00-12.00 Jympa soft (fra 25/8) Mona				
FBU	18.00-19.00 Enkeljympa Nina-Iren			18.00-19.00 Enkeljympa Nina-Iren				
Aktivitetssenteret	19.30-20.30 Vektstang Marianne	18.30-19.30 Coreflex Tove	19.00-20.00 Vektstang Maiken	18.30-19.30 Coreflex Tove	17.00-18.00 Vektstang Annika			
Ute	18.00-19.00 IntervallFlex Nina W	18.00-19.00 VIBEKE/Basis (til 24/8)						
SPINN	17.00-18.00 Spinn Intervall Arild	17.30-18.15 Spinn Soft Gry	17.00-18.00 Spinn Spurt Arild	06.30-07.30 Spinn Distanse Gry				
	18.30-19.40 Spinn Distanse Stine			17.00-18.00 Spinn Mix Nina TE				

