

Timeplan Friskis&Svettis Ski vår 2017

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Alliansehallen	18:00-19:00	Basis/ Sissel/ Hanne/Cathrine. Vert: Heidi/Mette				
Alliansehallen	20:00-21:00	Middels/ Agnethe. Vert: Stephanie		Ambulerende		
Finnstadtunet	17:00-18:00					Ambulerende
Finnstadtunet	19:00-20:00			Basis/ Nina. Vert: Barbro		
Langhuset	19:00-20:00					
Langhuset	20:00-21:00		Intervallflex/ Mari. Vert: Adeleide/Ragnhild		Basis/ Sissel	
Siggerud Skole	21:00-22:00			Middels/ Cathrine. Vert: Ann Louise		
Kråkstadhallen	19:30-20:30				Basis/ Hanne	

Petra kjører ikke time våren 2017 pga skade.
 Hanne sykemeldt fra 15.04 og ut terminen.

Timeplan Friskis&Svettis Ski høst 2017

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Alliansehallen	18:00-19:00	Hanne/ Basis				Ambulerende
Alliansehallen	19:00-20:30	Vektstang/ Øystein		Ambulerende		
Finnstadtunet	19:00-20:00			Basis/ Nina		
Langhuset	18:00-19:00				Jogging / Ingrid	
Langhuset	19:00-20:00		Intervall Flex/ Mari		Middels/ Basis- Cathrine/Petra	
Langhuset	20:00-21:00					
Siggerud Skole	20:30-21:30	Stasjon- Middels/ Petra				
Siggerud Skole	21:00-22:00			Middels/ Cathrine		

Hanne var sykemeldt fra 01.09- 01.11

Agnete sykemeldt hele terminen

Ingen trenging i desember på Siggerud, da vi ikke kunne bruke lokalene

Nina sier takk for seg, i desember 2017. Hun har to faste timer i Oslo

Vi får time på Kråkstadhallen 21.00 på torsdag, det er såpass seint at vi sier nei til den

