

Timeplan Ski

Ski



Alliansehallen, Ski

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
18:00		17:45		18:00		
Ambulerende		Basis		Ambulerende		
19:00		20:00				
Vektstang (90 min)		Vektstang (fra 7.mars)				

Langhuset, Langhus

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	19:00		18:00			
	Intervall flex		Jogging			
			20:00			
			Basis			

Siggerud skole, Siggerud

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
20:00		20:00				
Stasjon/middels		Middels				