

UTANDØRS STYRKETRENING

I 2018 startar gruppetrening-sesongen i veke 1 t.o.m v.26. I Juli er det opphald men vi held fram med ein gong August månad kjem.

Nedanfor er planen over kvar det er trening før sommaren og kortid, gjer oppmerksom på at andre økt i Hyllestad (18-19.00) er full.

Betaling: Sesongkort: 2000,- (87,- pr trening) **NB: dette kan ikkje lenger kjøpast for sesongen før sommaren**

Klyppekort: 1100,- (110,- pr trening) **NB: Klyppekort kan kjøpast t.o.m veke 10**

Drop in: 125,- pr trening. Då møter du opp og så noterer eg ned kvar gong du kjem og sende faktura når sesongen er ferdig.

Vel møtt til utfordrande og moro styrkeøker for heile kroppen !!

Veke:	Dato:	Tysdag:	Onsdag:
1	02 /03. Januar	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
2	09 /10. Januar	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
3	16 /17. Januar	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
4	23 /24. Januar	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
5	30 /31. Januar	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
6	06 /07. Februar	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken

			Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
7	13 /14. Februar	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
8	20 /21. Februar	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
9	27 /28. Februar	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
10	06 /07. Mars	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
11	13 /14. Mars	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
12	20 /21. Mars	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
13	INGEN TRENING DENNE VEKA		
14	03 /04. April	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
15	10 /11. April	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken

			Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
16	17 /18.April	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
17	24 /25.April	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
18	01 /02.Mai	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
19	08 /09.Mai	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
20	15 /16.Mai	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
21	22 /23.Mai	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
22	INGEN TRENING DENNE VEKA		
23	05 /06.Juni	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
24	12 /13.Juni	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen

25	19 /20.Juni	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen
26	26 /27.Juni	Kl.19-20.00 Dale v/Dingemoen	Kl.16.50-17.50 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.18-19.00 Hyllestad, Kvernsteinsparken Kl.20-21.00 Hellevik v/ gamle barnehagen