



## ALSTAHAUG - vår 2012

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
<b>4X4 Inne</b> kl. 10.00 - 11.30	<b>4x4 Inne</b> kl. 08.00 - 09.30	<b>Kondis/styrke</b> kl. 08.00 - 09.00	
<b>4x4 Ute (Megabakken)</b> kl. 10.00 - 11.30	<b>TPR</b> kl. 10.00 - 11.30	<b>4x4 inne</b> kl. 09.00 - 10.15	<b>TPR</b> kl. 10.00 - 11.30
<b>Pensjonisttrim (Åsheim)</b> kl. 12.00 - 13.30	<b>Eldretrim (Åsheim)</b> kl. 10.30 - 11.30	<b>60+</b> kl. 10.15 - 11.30	
<b>Sirkel</b> kl. 12.30 - 13.30	<b>Trim og Avspenning</b> kl. 13:00 – 14:00	<b>Barsel - egentrening</b> kl. 12.00 - 13.00	<b>4x4 inne</b> kl. 12.00 - 13.30
<b>4x4 Ung</b> kl. 14.30 – 15.30	<b>4x4 Ung</b> kl. 14:30 – 15:30	<b>4x4 Ute (megabakken)</b> kl. 14.30 - 15.15	<b>4x4 Ung</b> kl. 14.30 - 15.30
<b>4x4 Inne</b> kl. 16.30 – 1800		<b>Bassentrening</b> kl. 13.00 – 15.00	<b>4x4 Inne</b> kl. 16.30 - 18.00
<b>Gorokko</b> kl. 18.00 – 19.00	<b>Egen trening rygg</b> kl. 17:45 – 18:45		<b>Gorokko</b> kl. 18.00 - 19.00
<b>Gågruppe (Stamneshall)</b> kl. 18.00 - 19.00	<b>Trening for gravide</b> kl. 19.00 - 20.00	<b>Seniordans (kantine U.skole)</b> kl. 19.00 - 21.00	<b>4x4 Inne</b> kl. 19.10 - 20.30
<b>Gorokko</b> kl. 19.10 – 20.10	<b>4x4 Inne</b> kl. 20.00 - 21.30		<b>Priser</b> Fysak resept: 300,- ½ års kort: 500,- Årskort: 900,-