

UKEPLAN - Aktiv på Dagtid Hustadvika kommune - Våren 2024

| Klokkeslett | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | |
|---------------|---|--|---|---|--|--|
| 10.00-11.00 | AKTIV i 100 - Turgruppe i Eide Oppmøte: kl 10 | Gruppetime i salen + egentreningstid i styrkerom Spinn Treningssenter | Spinningtime i sal + egentreningstid i styrkerom Spinn Treningssenter | Turgruppe i Elnesvågen Oppmøte kl 10 Ved bussholdeplassen til Fræna Ungdomsskole i Elnesvågen Se egen turplan | | |
| 11.00-12.00 | Ved gamle Eide Auto Se egen turplan. | Gruppetime i salen + egentreningstid i styrkerom Spinn Treningssenter | Yoga for nybegynnere + egentreningstid i styrkerom Spinn Treningssenter | | | |
| 11.00-12.00 | | | | | | |
| 12.00-13.00 | | | | | | |
| 13.00 -14.00 | | | | | YOGA for nybegynnere i Aulaen på Eide Ungdomsskole, kl 13.00 – 13.50 – se terminlista for oppstart og avslutning | |
| 14.00 – 15.00 | | Spinningtime + egentrening i Eidehallen Maks 15 plasser: Påmelding til Ellen; sms 97152041 MERK NY TID! Kl 14.45– 15.30 | | Gruppetime/ styrke + egentrening i Eidehallen MERK NY TID! Kl 14.45 – 15.30 | Svømmegruppe i Elnesvågen Kl 14.00 – 15.30 (for alle) | Svømmegruppe i Eide Kl 14.00 – 15.15 (for alle) Kl 15.15 – 16.30 (kun for herrer) |
| 15.00 – 16.00 | | | | | | I perioden: fra nyttår til ut april |

UKEPLAN - Aktiv på Dagtid Hustadvika kommune - Våren 2024