

Høst 2017	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Treningssted	Tidspunkt – Treningsform -Treningsleder					
Lierbyen skole				Kl.17.30-18.30 EnkelJympa Kristin		
Tranbyhallen	Kl. 20-21 Sirkel Gro / Ingunn					
Hennummarka		Kl. 20-21 Middels Ingunn	Kl. 20-21** Basis May Britt	Kl.20-21 Intervall Flex Gro	Kl 17-18 Treningsform varierer Ambulerende	
Nordal	Kl. 17-18.15 Stasjon Marthe-Lene					
Lierhallen				Kl.20-21.15 Vektstang Intervall Marthe-Lene		
Gullaug	Kl. 19-20 Puls Basis Hege		Kl. 19-20 Flex Hege			
Heiahallen			Kl. 20-21 Power hour Astri Johanne			Kl 10-11 Treningsform varierer: Ambulerende Åpen trening -må ikke være medlem.
Ute	Kl 18.30-20 * Løpetrening Marianne					

* Starter så fort forholdene ute er gode nok for løping – mer info kommer