



Min helse - Mitt ansvar

Vår 2019

Gjelder fra 7. januar til 14. juni

Det tas forbehold om endringer i programmet.

Endringer vil bli lagt ut på hjemmesiden.

www.skipper-worse.no

Desember 2018

Ledaal

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
Power pilates Kl.09.00 sal i 1. etasje. Svanhild				Styrke og kondisjon/ høy puls sal i 1.etasje. Kl.09.00 Tone
Styrke og kondisjon/ høy puls Kl.09.00 Anne Elin	Yoga Kl.09.00 Vanessa	Zumba Kl.08.50 Tone	Power pilates Kl.09.00 Svanhild	Yoga Kl.09.00 Anne Elin
Pilates Kl.10.00 sal i 1. etasje Svanhild	Pilates Kl.10.00 Vanessa		Linedans øvet Kl.10.00 Jorunn	Styrke sal i 1 etasje. Kl.10.00 Tone
Styrke med ball og strikk Kl.10.00 Anne Elin	Styrke for menn Fra 80 år i treningsstudio Kl.10.00 Anne Elin	Trim Kl.10.00 Svein	Styrke med ball og strikk Kl.11.00 Anne Elin	Pilates med ball og strikk Kl.10.00 Anne Elin
Trim Kl.11.00 Svein	Styrke for menn Fra 60 år Kl.11.00 Anne Elin	Sterkere, friskere kropp i balanse Kl.12.00 Astrid	Styrke for menn Fra 60 år Kl.12.00 Anne Elin	Trim Kl.11.00 Svein
Rolig trim for alle Kl.12.00 Torhild	Styrke for menn Fra 60 år Kl.12.00 Anne Elin	Sterkere, friskere kropp i balanse Kl.13.00 Astrid	Styrke for menn Fra 60 år Kl.13.00 Anne Elin	

Trening for psykisk helse hver tirsdag og torsdag kl. 17.15. Dørene åpnes kl. 17.00 Samarbeid m./ Stavanger kommune - gratis.

Treningsstudio Ledaal

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
08.30-18.00	08.30-15.00	08.30-18.00	08.30-15.00	08.30-15.00

Oskar er til stede som veileder i treningsstudio hver mandag og onsdag fra kl. 15.30 til 18.00

Treningsveileder er disponibel i treningsstudio mandag, onsdag og fredag kl. 08.30-11.00.

Bjarne fra kl.08.30-10.00 og Rolf kl.10.00-11.00.

Madla

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
	Trim for alle Kl.10.30 CD	Trim Kl.08.30 Lodvard	Sirkeltrening Kl.10.00 Magne	
Trim Kl.10.00 Siri	Power pilates Kl.11.30 Aina	Trim Kl.09.40 Lodvard	Pilates Kl.11.00 Aina	
Trim på og ved stol Kl.11.10 Siri	Linedans nybegynner og litt øvet Kl.12.30 Jorunn	Styrke og kondisjon Kl.10.40 Astrid	Styrke og bevegelighet Kl.12.00 Astrid	
			Trim for alle Kl.13.00 CD	

Stavanger Idrettshall mandag og onsdag sal A.

Mandag & onsdag	<i>Det er ikke trening i hallen 30/1, 25/2, 27/2, 27/3, 22/4, 1/5. Det kan bli stengt flere dager. Du kan selv gå inn og sjekke på www.stavanger.kommune.no. Det er utetrening når hallen ikke er ledig. Møt da opp på parkeringen ved gravlundene ved Mosvannet kl.10.10.</i>		
Kl. 10.10-11.00	Mandag: styrke	Onsdag: styrke og kondisjon	Tone.

Tasta

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
Trim Kl.09.00 Lodvard		Sterkere, friskere kropp i balanse Kl.09.30 Torhild	Trim Kl.09.30 Siri	Linedans øvet Kl.09.30 Margareth
Trim Kl.10.10 Lodvard	Pilates Kl.10.00 Aina		Trim på og ved stol Kl.10.30 Siri	Linedans viderekommende Kl.10.30 Margareth
Trim Kl.11.20 Lodvard	Linedans nybegynner Kl.12.00 Tone Arild			

Sunde/Kvernevik Bydelshus

Mandag	Onsdag
Styrke Kl.09.30 Torhild	Styrke Kl.11.00 Torhild

Øyahuset – Hundvåg

Tirsdag	Onsdag
Trim Kl.09.00 Lodvard	Styrke Kl.09.30 Anne Elin
Trim Kl.10.10 Lodvard	

