 **Timeplan Hammerfest** 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kl.** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| **8:00** |  |  |  |  |  |
| **9:00** |  | Veiledet egentrening | Veiledet egentrening |  |  |
| **10:00** |  |  | LIVE: bevegelighet, kjernetrening og avspenning |  | Veiledet egentrening |
| **11:00-12.30** | Veiledet egentrening |  | Sosialt | Veiledet egentrening | LIVE: Styrke & puls |
| **12:30** |  |  |  |  | Sosialt |
| **13:00** |  | Veiledet egentrening | Veiledet egentrening |  |  |
| **14:00** | Veiledet egentrening |  |  | Veiledet egentrening |  |