

# 28. februar - 4. mars

februar 2011							mars 2011								
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	s		
5		1	2	3	4	5	6	9		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13	10	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20	11	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27	12	21	22	23	24	25	26	27
9	28							13	28	29	30	31			

	28. februar	1. mars	2. mars	3. mars	4. mars
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		SOSIAL KOMPETANSE - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		INTERVJU - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngyms

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 7. mars - 11. mars

mars 2011							april 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
9		1	2	3	4	5	6	13				1	2	3
10	7	8	9	10	11	12	13	14	4	5	6	7	8	9
11	14	15	16	17	18	19	20	15	11	12	13	14	15	16
12	21	22	23	24	25	26	27	16	18	19	20	21	22	23
13	28	29	30	31				17	25	26	27	28	29	30

	7. mars	8. mars	9. mars	10. mars	11. mars
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		SØKNAD - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>					
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 14. mars - 18. mars

mars 2011							april 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
9		1	2	3	4	5	6	13				1	2	3
10	7	8	9	10	11	12	13	14	4	5	6	7	8	9
11	14	15	16	17	18	19	20	15	11	12	13	14	15	16
12	21	22	23	24	25	26	27	16	18	19	20	21	22	23
13	28	29	30	31				17	25	26	27	28	29	30

	14. mars	15. mars	16. mars	17. mars	18. mars
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>				BRA MAT, BEDRE HELSE - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!	
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		FYSISK AKTIVITET OG TRENING - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 21. mars - 25. mars

mars 2011							april 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
9		1	2	3	4	5	6	13						
10	7	8	9	10	11	12	13	14	4	5	6	7	8	9
11	14	15	16	17	18	19	20	15	11	12	13	14	15	16
12	21	22	23	24	25	26	27	16	18	19	20	21	22	23
13	28	29	30	31				17	25	26	27	28	29	30

	21. mars	22. mars	23. mars	24. mars	25. mars
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		ERGONOMI OG ARBEIDSHELSE - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		RETTIGHETER OG PLIKTER I ARBEIDSLIVET - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngyms

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 28. mars - 1. april

mars 2011							april 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
9		1	2	3	4	5	6	13				1	2	3
10	7	8	9	10	11	12	13	14	4	5	6	7	8	9
11	14	15	16	17	18	19	20	15	11	12	13	14	15	16
12	21	22	23	24	25	26	27	16	18	19	20	21	22	23
13	28	29	30	31				17	25	26	27	28	29	30

	28. mars	29. mars	30. mars	31. mars	1. april
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		MOTIVASJONSSAMLING - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		INTERESSETEST - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngyms

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 4. april - 8. april

april 2011							mai 2011								
	m	t	o	t	f	l	s		m	t	o	t	f	l	s
13								17							
14	4	5	6	7	8	9	10	18	2	3	4	5	6	7	8
15	11	12	13	14	15	16	17	19	9	10	11	12	13	14	15
16	18	19	20	21	22	23	24	20	16	17	18	19	20	21	22
17	25	26	27	28	29	30		21	23	24	25	26	27	28	29
								22	30	31					

	4. april	5. april	6. april	7. april	8. april
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		LØFT - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		CV - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 11. april - 15. april

april 2011							mai 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
13					1	2	3	17						1
14	4	5	6	7	8	9	10	18	2	3	4	5	6	7
15	11	12	13	14	15	16	17	19	9	10	11	12	13	14
16	18	19	20	21	22	23	24	20	16	17	18	19	20	21
17	25	26	27	28	29	30		21	23	24	25	26	27	28
								22	30	31				29

	11. april	12. april	13. april	14. april	15. april
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		SOSIAL KOMPETANSE - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		INTERVJU - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vann gym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 18. april - 22. april

april 2011							mai 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
13					1	2	3	17						1
14	4	5	6	7	8	9	10	18	2	3	4	5	6	7
15	11	12	13	14	15	16	17	19	9	10	11	12	13	14
16	18	19	20	21	22	23	24	20	16	17	18	19	20	21
17	25	26	27	28	29	30		21	23	24	25	26	27	28
								22	30	31				29

	18. april	19. april	20. april	21. april	22. april
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>					
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>					
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 25. april - 29. april

april 2011							mai 2011								
	m	t	o	t	f	l	s		m	t	o	t	f	l	s
13								17							
14	4	5	6	7	8	9	10	18	2	3	4	5	6	7	8
15	11	12	13	14	15	16	17	19	9	10	11	12	13	14	15
16	18	19	20	21	22	23	24	20	16	17	18	19	20	21	22
17	25	26	27	28	29	30		21	23	24	25	26	27	28	29
								22	30	31					

	25. april	26. april	27. april	28. april	29. april
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		SØKNAD - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>					
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 2. mai - 6. mai

mai 2011							juni 2011								
	m	t	o	t	f	l	s		m	t	o	t	f	l	s
17							1	22							
18	2	3	4	5	6	7	8	23	6	7	8	9	10	11	12
19	9	10	11	12	13	14	15	24	13	14	15	16	17	18	19
20	16	17	18	19	20	21	22	25	20	21	22	23	24	25	26
21	23	24	25	26	27	28	29	26	27	28	29	30			
22	30	31													

	2. mai	3. mai	4. mai	5. mai	6. mai
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		BRA MAT, BEDRE HELSE - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		RETTIGHETER OG PLIKTER I ARBEIDSLIVET - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 9. mai - 13. mai

mai 2011							juni 2011								
	m	t	o	t	f	l	s		m	t	o	t	f	l	s
17							1	22							
18	2	3	4	5	6	7	8	23	6	7	8	9	10	11	12
19	9	10	11	12	13	14	15	24	13	14	15	16	17	18	19
20	16	17	18	19	20	21	22	25	20	21	22	23	24	25	26
21	23	24	25	26	27	28	29	26	27	28	29	30			
22	30	31													

	9. mai	10. mai	11. mai	12. mai	13. mai
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		ERGONOMI OG ARBEIDSHELSE - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		FYSISK AKTIVITET OG TRENING - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 16. mai - 20. mai

mai 2011							juni 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
17						1	22			1	2	3	4	5
18	2	3	4	5	6	7	23	6	7	8	9	10	11	12
19	9	10	11	12	13	14	24	13	14	15	16	17	18	19
20	16	17	18	19	20	21	25	20	21	22	23	24	25	26
21	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30			
22	30	31												

	16. mai	17. mai	18. mai	19. mai	20. mai
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>					
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>					
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 23. mai - 27. mai

mai 2011							juni 2011								
	m	t	o	t	f	l	s		m	t	o	t	f	l	s
17							1	22							
18	2	3	4	5	6	7	8	23	6	7	8	9	10	11	12
19	9	10	11	12	13	14	15	24	13	14	15	16	17	18	19
20	16	17	18	19	20	21	22	25	20	21	22	23	24	25	26
21	23	24	25	26	27	28	29	26	27	28	29	30			
22	30	31													

	23. mai	24. mai	25. mai	26. mai	27. mai
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		MOTIVASJONSSAMLING - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		INTERESSETEST - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 30. mai - 3. juni

mai 2011							juni 2011								
	m	t	o	t	f	l	s		m	t	o	t	f	l	s
17							1	22							
18	2	3	4	5	6	7	8	23	6	7	8	9	10	11	12
19	9	10	11	12	13	14	15	24	13	14	15	16	17	18	19
20	16	17	18	19	20	21	22	25	20	21	22	23	24	25	26
21	23	24	25	26	27	28	29	26	27	28	29	30			
22	30	31													

	30. mai	31. mai	1. juni	2. juni	3. juni
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		LØFT - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		CV - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 6. juni - 10. juni

juni 2011							juli 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
22			1	2	3	4	5	26			1	2	3	
23	6	7	8	9	10	11	12	27	4	5	6	7	8	9
24	13	14	15	16	17	18	19	28	11	12	13	14	15	16
25	20	21	22	23	24	25	26	29	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30				30	25	26	27	28	29	30

	6. juni	7. juni	8. juni	9. juni	10. juni
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		SOSIAL KOMPETANSE - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		INTERVJU - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vann gym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 13. juni - 17. juni

juni 2011							juli 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
22			1	2	3	4	5	26				1	2	3
23	6	7	8	9	10	11	12	27	4	5	6	7	8	9
24	13	14	15	16	17	18	19	28	11	12	13	14	15	16
25	20	21	22	23	24	25	26	29	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30				30	25	26	27	28	29	30

	13. juni	14. juni	15. juni	16. juni	17. juni
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		SØKNAD - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>					
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 20. juni - 24. juni

juni 2011							juli 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
22			1	2	3	4	5	26			1	2	3	
23	6	7	8	9	10	11	12	27	4	5	6	7	8	9
24	13	14	15	16	17	18	19	28	11	12	13	14	15	16
25	20	21	22	23	24	25	26	29	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30				30	25	26	27	28	29	30

	20. juni	21. juni	22. juni	23. juni	24. juni
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		BRA MAT, BEDRE HELSE - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		RETTIGHETER OG PLIKTER I ARBEIDSLIVET - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngyms

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 27. juni - 1. juli

juni 2011							juli 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	l	s
22			1	2	3	4	5	26			1	2	3	
23	6	7	8	9	10	11	12	27	4	5	6	7	8	9
24	13	14	15	16	17	18	19	28	11	12	13	14	15	16
25	20	21	22	23	24	25	26	29	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30				30	25	26	27	28	29	30

	27. juni	28. juni	29. juni	30. juni	1. juli
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>		ERGONOMI OG ARBEIDSHELSE - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>		FYSISK AKTIVITET OG TRENING - Ett skritt videre - på vei mot ny jobb!			
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking

# 4. juli - 8. juli

juli 2011							august 2011							
	m	t	o	t	f	s		m	t	o	t	f	s	
26							31	1	2	3	4	5	6	7
27	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
28	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
29	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
30	25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

	4. juli	5. juli	6. juli	7. juli	8. juli
<b>07</b> <sup>00</sup>					
<b>08</b> <sup>00</sup>					
<b>09</b> <sup>00</sup>					
<b>10</b> <sup>00</sup>					
<b>11</b> <sup>00</sup>					
<b>12</b> <sup>00</sup>					
<b>13</b> <sup>00</sup>					
<b>14</b> <sup>00</sup>					

Aktiv på dagtid:

Mandag 10.00-11.30 Kondisjonstrening og 11.30-14.30 vanngym

Tirsdag 13.00-14.30 Stavgang

Onsdag 10.30-11.30 Stasjonstrening

Torsdag 11.30-14.00 Tur

Fredag 10.00-11.30 Avslapping og strekking