|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uke** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| 26 | **Kl.9.00-10.00**  Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening.  **Kl.11.00-12.00**  Yoga | **Kl.16.00-17.00**  Kondisjon etter intervallprinsippet | **Kl.10.00-13.00**  Jobbsøk på Frisk Bris  **Kl.12.00-14.00**  Spinning og styrke på  Nr1 Fitness  **Kl.13.00-14.00**  Stressmestring, avspenning og balanse  *(siste gang før sommerferieavvikling)* | **Kl.16.00-17.00**  Lekpreget kondisjon- og styrketrening |  |
| 27 | **Kl.9.00-10.00**  Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening. |  | **Kl.10.00-13.00**  Jobbsøkpå Frisk Bris |  | **Kl.11.00-14.00**  Har du lyst til å prøve å spille golf? Frisk Bris arrangerer innføring i golf på Bamble golfklubb. Det er begrenset antall plasser; påmelding med sms til Stig: 48266874. Felles avreise fra Frisk Bris kl.11.00 |
| 28 | **Kl.9.00-10.00**  Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening. |  | **Kl.10.00-14.00**  Tur til Hvitsteintjenn med Stig og Bjørn Inge. Avreise fra Talenthuset kl.10.00.  *Påmelding og mer info. med SMS til Stig: 48266874* |  | **Kl.11.00-14.00**  Hekta på golf  *Begrenset antall, påmelding med SMS til Stig: 48266874* |
| 29 | **Kl.9.00-10.00**  Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening. |  | **Kl.10.00-13.00**  Tur til Steinvika med Stig og Svenn. Avreise fra Talenthuset kl.10.00.  *Påmelding og mer info. med SMS til Stig: 48266874* |  | **Kl.11.00-14.00**  Hekta på golf  *Begrenset antall, påmelding med SMS til Stig: 48266874* |
| 30 | **Kl.9.00-10.00**  Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening. |  | **Kl.10.00-14.00**  Tur til Jyplevika med Stig og Martine. Avreise fra Talenthuset kl.10.00.  *Påmelding og mer info. med SMS til Stig: 48266874* |  | **Kl.11.00-14.00**  Hekta på golf  *Begrenset antall, påmelding med SMS til Stig: 48266874* |
| 31 | **Kl.9.00-10.00**  Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening. |  | **Kl.10.00-13.00**  Tur til Krogshavn med Martine, Malin og Bjørn Inge. Avreise fra Talenthuset kl.10.00.  *Påmelding og mer info. med SMS til Bjørn Inge: 46858429* |  | **Kl.11.00-14.00**  Hekta på golf  *Begrenset antall, påmelding med SMS til Bjørn Inge: 46858429* |