

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Kajakk KI 11 - 15:00 Straumeveien 18, 5152 Bønes KREVER PÅMELDING	ERFARINGSKAFE KI 11:00 - 13:00 1 etasje Kronstad dps	GÅFOTBALL med Idrett Bergen Sør KI 11:00 - 12:00 Slåtthaug Idrettspark	KORT TUR - KI 11:00 - 13:00 Oppmøte inne på Bergen jernbanestasjon			SOSIAL KAFE KI 13:00 - 16:00 Stiftelsen Betanien Vestlundveien 19 Samarbeid med KIA VEST og Stiftelsen Betanien
			LANG TUR - KI 11:00 - ca 16:00 Oppmøte inne på Bergen jernbanestasjon			
STYRKETRENING MED VEKTER KI 12:30 - 14:30 NEXT Treningssenter Nygårdsgaten 94	SVØMMING / VANNGYM KI 11:00 - 13:00 ADO ARENA KREVER PÅMELDING	KLATRING - KI 12:00 - 14:00 Bergenshallen KREVER PÅMELDING	KAMPSPORT - KI 12:00 - 14:00 Bergen Kampsportsenter		FOTBALL KI 12:30 - 14:00 Krohnsminde kunstgressbane	
		INNEBANDY - KI 12:30 - 14:00				INNEBANDY - GYMSAL KI 13:00 - 14:30 Stiftelsen Betanien Vestlundveien 19 Samarbeid med KIA VEST og Stiftelsen Betanien
YOGA - KI 13:30 - 14:30 Björgvin DPS	VOLLEYBALL - KI 12:00 - 14:00 Fantofthallen (Trene Sammen)	Frøyahallen på Melkeplassen	FOTBALL - KI 12:30 -14:00 Varden kunstgress, Fyllingsdalen	STYRKETRENING MED VEKTER KI 12:30 -14:30 NEXT Treningssenter Nygårdsgaten 94		
		SPINNING - KI 12:00 - 12:30 MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20				
	GOLF - KI 12:00 - 14:00 Bjørnefjorden Golfklubb KREVER PÅMELDING FOR TRANSPORT		UTESVØMMING KI 16:00 - 17:30 Nordnes Sjøbad			
		STYRKETRENING MED EGENVEKT KI 12:30 -13:00 MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20		YOGA - KI 13:00 - 14:30 We Are Family Yoga - Morvik KREVER PÅMELDING		FOTBALL - GYMSAL KI 14:30 - 16:00 Stiftelsen Betanien Vestlundveien 19 Samarbeid med KIA VEST og Stiftelsen Betanien
KLATRING, Idrett Bergen Sør KI 14:00 - 15:30 Bergenshallen KREVER PÅMELDING			VOLLEYBALL KI 16:30 - 18:30 Solli DPS			
	FOTBALL - KI 12:30 - 14:00 Krohnsminde kunstgress	TUR - KI 13:15 - 15:15 Oppmøte utenfor MOVA Fyllingsdalen		FRISBEEGOLF KI 14:00 -15:30 Lynghaugparken Fyllingsdalen		
		HØYINTENSITETSTRENING Med Idrett Bergen Sør KI 15:00 - 16:00 CrossFit Verftet Minde KREVER PÅMELDING				
INNEBANDY - KI 14:30 - 16:00 Frøyahallen på Melkeplassen				ZUMBA - KI 15:15 - 16:15 MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20		
JOGGING - KI 17:00 - 18:30 Kronstad DPS		BULDRING - MED RØDE KORS KI 17:45 - 20:00 Oppmøte på Røde Kors Huset i Bergen KREVER PÅMELDING (I SPOND)		HØYINTENSITETSTRENING KI 17:00 -18:00 Kronstad DPS KREVER PÅMELDING		
UNGDOMSTRENING KI 19 - 20:30 Energisenteret på Haukeland sykehus KREVER PÅMELDING						