

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Kajakk KI 11:00 - 15:00	ERFARINGSKAFE	GÅFOTBALL med Idrett Bergen Sør	KORT TUR - KI 11:00 - 13:00			SOSIAL KAFE
Straumeveien 18, 5152 Bønnes	KI 11:00 - 13:00	KI 11:00 - 12:00	Oppmøte inne på Bergen jernbanestasjon			KI 13:00 - 16:00
KREVER PÅMELDING	1 etasje Kronstad dps	Slåtthaug Idrettspark				Stiftelsen Betanien
			LANG TUR - KI 11:00 - ca 16:00			Vestlundveien 19
STYRKETRENING MED VEKTER	SVØMMING / VANNGYM	KLATRING - KI 12:00 - 14:00	Oppmøte inne på Bergen jernbanestasjon		FOTBALL	Samarbeid med KIA VEST
KI 12:30 - 14:30	KI 11:00 - 13:00	Bergenshallen			KI 12:30 - 14:00	og Stiftelsen Betanien
NEXT Treningssenter	ADO ARENA	KREVER PÅMELDING	KAMPSPORT - KI 12:00 - 14:00		Krohnsminde kunstgressbane	
Nygårdsgaten 94	KREVER PÅMELDING		Bergen Kampsportsenter			INNEBANDY - GYMSAL
		INNEBANDY - KI 12:30 - 14:00			VOLLEYBALL	KI 13:00 - 14:30
YOGA - KI 13:30 - 14:30	VOLLEYBALL - KI 12:00 - 14:00	Frøyahallen på Melkeplassen	FOTBALL - KI 12:30 -14:00	STYRKETRENING MED VEKTER	KI 13:00 - 15:00	Stiftelsen Betanien
Björgvin DPS	Fantofthallen (Trene Sammen)		Varden kunstgress, Fyllingsdalen	KI 12:30 -14:30	Solli DPS	Vestlundveien 19
		SPINNING - KI 12:00 - 12:30		NEXT Treningssenter		Samarbeid med KIA VEST
	GOLF - KI 12:00 - 14:00	MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20		Nygårdsgaten 94		og Stiftelsen Betanien
	Bjørnefjorden Golfklubb					
	KREVER PÅMELDING	STYRKETRENING MED EGENVEKT		YOGA - KI 13:00 - 14:30		FOTBALL - GYMSAL
	FOR TRANSPORT	KI 12:30 -13:00		We Are Family Yoga - Morvik		KI 14:30 - 16:00
KLATRING, Idrett Bergen Sør		MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20	VOLLEYBALL - KI 16:30 - 18:30	KREVER PÅMELDING		Stiftelsen Betanien
KI 14:00 - 15:30			Solli DPS			Vestlundveien 19
Bergenshallen	FOTBALL - KI 12:30 - 14:00	TUR - KI 13:15 - 15:15		Frisbeegolf - KI 14:00 - 15:30		Samarbeid med KIA VEST
KREVER PÅMELDING	Kronsminde kunstgress	Oppmøte utenfor MOVA Fyllingsdalen		Lynghaugparken, 5144 Fyllingsdalen		og Stiftelsen Betanien
INNEBANDY - KI 14:30 - 16:00		HØYINTENSITETSTRENING		ZUMBA - KI 15:15 - 16:15		
Frøyahallen på Melkeplassen		Med Idrett Bergen Sør		MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20		
		KI 15:00 - 16:00				
		CrossFit Verftet Minde				
JOGGING - KI 17:00 - 18:30		KREVER PÅMELDING				
Kronstad DPS						
		BULDRING - MED RØDE KORS		HØYINTENSITETSTRENING		
UNGDOMSTRENING KI 19 - 20:30		KI 17:45 - 20:00		KI 17:00 -18:00		
Energisenteret på Haukeland sykehus		Oppmøte på Røde Kors Huset i Bergen		Kronstad DPS		
KREVER PÅMELDING		KREVER PÅMELDING (I SPOND)		KREVER PÅMELDING		

Sjekk vår hjemmeside for oppdateringer eller ring oss på tlf. 451 13 754

Endring: Kajakk starter opp for sesongen.