

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	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
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	LANG TUR - KI 11:00 - ca 16:00 Oppmøte inne på Bergen jernbanestasjon		FOTBALL KI 12:30 - 14:00 Krohnsminde kunstgressbane	Samarbeid med KIA VEST og Stiftelsen Betanien
		INNEBANDY - KI 12:30 - 14:00	KAMPSPORT - KI 12:00 - 14:00 Bergen Kampsportsenter		VOLLEYBALL KI 13:00 - 15:00 Solli DPS	INNEBANDY - GYMSAL KI 13:00 - 14:30 Stiftelsen Betanien Vestlundveien 19
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		Samarbeid med KIA VEST og Stiftelsen Betanien
SAUNA / BADING KI 13 - 14:30 Damsgårdsveien 59, 5058 Bergen KREVER PÅMELDING	GOLF - KI 12:00 - 14:00 Bjørnefjorden Golfklubb KREVER PÅMELDING FOR TRANSPORT	MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20	UTESVØMMING KI 16:00 - 17:30 Nordnes Sjøbad	YOGA - KI 13:00 - 14:30 We Are Family Yoga - Morvik KREVER PÅMELDING		FOTBALL - GYMSAL KI 14:30 - 16:00 Stiftelsen Betanien Vestlundveien 19
KLATRING, Idrett Bergen Sør KI 14:00 - 15:30 Bergenshallen KREVER PÅMELDING	FOTBALL - KI 12:30 - 14:00 Kronsminde kunstgress	MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20	VOLLEYBALL - KI 16:30 - 18:30 Solli DPS	ZUMBA - KI 15:15 - 16:15 MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20		Samarbeid med KIA VEST og Stiftelsen Betanien
INNEBANDY - KI 14:30 - 16:00 Frøyahallen på Melkeplassen		HØYINTENSITETSTRENING Med Idrett Bergen Sør KI 15:00 - 16:00 CrossFit Verftet Minde KREVER PÅMELDING				
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						

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

Endring: Spinning mandag har pause.