

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	ERFARINGSKAFE KI 11:00 - 13:00	GÅFOTBALL med Idrett Bergen Sør KI 11:00 - 12:00	KORT TUR - KI 11:00 - 13:00 Oppmøte inne på Bergen jernbanestasjon			SOSIAL KAFE KI 13:00 - 16:00
	1 etasje Kronstad dps	Slåtthaug Idrettspark				Stiftelsen Betanien Vestlundveien 19
			LANG TUR - KI 11:00 - ca 16:00 Oppmøte inne på Bergen jernbanestasjon			Samarbeid med KIA VEST og Stiftelsen Betanien
STYRKETRENING MED VEKTER KI 12:30 - 14:30	SVØMMING / VANNGYM KI 11:00 - 13:00	KLATRING - KI 12:00 - 14:00 Bergenshallen		STYRKETRENING MED VEKTER KI 12:30 - 14:30	FOTBALL KI 12:30 - 14:00	
NEXT Treningssenter Nygårdsgaten 94	ADO ARENA KREVER PÅMELDING	KREVER PÅMELDING	KAMPSPORT - KI 12:00 - 14:00 Bergen Kampsportsenter	NEXT Treningssenter Nygårdsgaten 94	Krohnsminde kunstgressbane	
		INNEBANDY - KI 12:30 - 14:00			VOLLEYBALL KI 13:00 - 15:00	INNEBANDY - GYMSAL 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	YOGA - KI 13:00 - 14:30	Solli DPS	Stiftelsen Betanien Vestlundveien 19
Björgvin DPS	Fantofthallen (Trene Sammen)		Varden kunstgress, Fyllingsdalen	We Are Family Yoga - Morvik KREVER PÅMELDING		Samarbeid med KIA VEST og Stiftelsen Betanien
		SPINNING - KI 12:00 - 12:30 MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20				
		STYRKETRENING MED EGENVEKT KI 12:30 - 13:00 MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20		FRISBEEGOLF KI 14:00 - 15:30 Lynghaugparken Fyllingsdalen		FOTBALL - GYMSAL KI 14:30 - 16:00 Stiftelsen Betanien Vestlundveien 19
KLATRING, Idrett Bergen Sør KI 14:00 - 15:30				ZUMBA - KI 15:15 - 16:15 MOVA Fyllingsdalen, Løvåsveien 20		Samarbeid med KIA VEST og Stiftelsen Betanien
Bergenshallen KREVER PÅMELDING	FOTBALL - KI 12:30 - 14:00 Kronsminde kunstgress	TUR - KI 13:15 - 15:15 Oppmøte utenfor MOVA 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						
		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		
JOGGING - KI 17:00 - 18:30 Kronstad DPS						
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: Volleyball på torsdag går ut denne uken, tilbake neste uke.