



TIMEPLAN GRUPPER NESBYEN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Friskliv inne 10.00-11.00 Oppmøte idrettshallen	Stødig og sterk 10.00-11.00 Frivilligsentralen	Friskliv ute 10.00 – 11.30 Oppmøte idrettshallen	Kom i gang på Nesbyen Gym Kl 10.00-11.00 Oppmøte Nesbyen Gym	Frisklivs Venner 10.00-11.00 Oppmøte idrettshallen
	Senior gågruppe 12.00-13.00 Oppmøte Markvegen	Mediyoga kurs Mars og Oktober Søvnkurs Mai og September 13.00-14.30		