|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | |
| ***Hedalen skole*** | | | |
| **Kl 19.00**  **Middels**  **Mona/Nina** |  | **Kl 19.30**  **Intervall flex**  **Mona/Nina** |  | |
| ***Begnadalen skole*** | | | |
|  |  |  | **Kl 19.00**  **Basis**  **Astri** | |
| ***Sør-Aurdal ungdomsskole*** | | | |
| **Kl 19.00**  **Middels**  **Manuela** |  | **Kl 19.00**  **Basis**  **Linda** | **Kl 18.45**  **Vektstang intervall**  **Gun Kristin/ Bodhild (påmelding)** | |
| ***Valdres folkehøyskole - Leira*** | | | |
|  | **Kl 19.00**  **Spinn Intervall**  **Karianne (påmelding)** |  | **Kl 19.15**  **Spinn 55 (frem til påske)**  **Eva (påmelding)** | |
| ***Valdres Storhall - Leira*** | | | |
| **Kl 19.00**  **Middels**  **Laila** |  | **Kl 19.00**  **Basis**  **Ragnhild** | **Kl 18.00**  **Vektstang**  **Karianne/**  **Laila (påmelding)** | |

**POWER HOUR blir helgetimer i Hedalen og ambulerende timer på våre andre treningssteder. Mer info finner du på** [**www.valdres.friskissvettis.no**](http://www.valdres.friskissvettis.no)