|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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)