

ENERGIVERKET
TRENING



Sees på trening!

TRENINGSPLAN UKE 28- 2025

Treningsrommet Kjøita 25

(s 1 av 2)

Tid	Mandag 07.07	Tirsdag 08.07	Onsdag 09.07	Torsdag 10.07	Fredag 11.07
9.30	11.00 – 15.00 Egentrening Uten veileder (Magnus) 	På grunn av ferieavvikling er treningsrommet stengt tirsdager fra 8.juli til og med 5. august. Se eget sommerprogram for åpningstider ved Energiverket 	9.30 - 10.15 God Morgen Styrke og bevegelse (Magnus.) 	På grunn av ferieavvikling er treningsrommet stengt torsdager fra 10 juli til og med 7 august. Vi oppfordrer til å bli med på felles Sommerturer. Se eget sommerprogram for mer informasjon om sommerturene. 	09:30 -14:00 Egentrening Uten veileder (Magnus)
10.00			10.30 - 11.00 To Tag - Otra Helårsbading Oppmøte treningsrommet (Magnus.) 		
11.00			11.00 – 12.00 Egentrening Uten veileder (Magnus) 		
12.00			12.00 - 13.00 Sirkeltrening (Magnus) 		
13.00			13.15 - 15.00 Egentrening Mulighet for veiledning etter avtale (Magnus)		
14.00			Onsdagstreningene utgår uke 29-32. Se sommerprogrammet for når det er mulighet for egentrening. 		NB all bruk treningsrommet utenom tidene som står på timeplanen må avklares med ansatte før bruk.
kveld					

10.00 – 11.00 **Fresh fitness (medlem)** Søgne Siste før ferien, starter opp igjen 5.august (Marianne)

Deltakerstyrt Volleyball – følg informasjon som gis internt i gruppa i sommer.

Timeplanene for trening i uke 29,30,31,32 er lagt inn i felles timeplan for hele Energiverket.

Kafe påfyll stengt uke 28 - 31

Telefon: Energiverket Kjøita 25 tlf 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs



Kristiansand
kommune

Ingvild: 90 59 04 06

Tor K: 90 16 58 18

Trond: 40 64 66 88

Anna: 95 20 77 47

Linn: 90 77 05 73

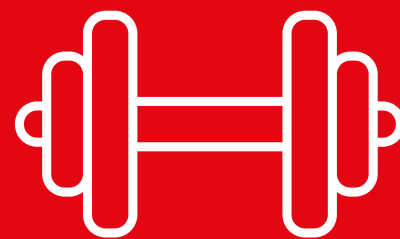
Marianne: 90 77 05 73

Tor J: 90 76 42 61

Diderik 48 23 18 31



ENERGIVERKET
TRENING



Sees på trening!

TRENINGSPLAN UKE 29-32, 2025

Treningsrommet Kjøita 25

(s 1 av 2)

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.30	10.00 – 14.00 Egentrening Uten veileder	På grunn av ferieavvikling er treningsrommet stengt tirsdager fra 8.juli til og med 5. august.	10.00 -14:00 Egentrening Uten veileder	På grunn av ferieavvikling er treningsrommet stengt torsdager fra 10 juli til og med 7 august.	10.00 – 14.00 Egentrening Uten veileder
10.00	Åpningstider i treningsrommet: Mandag 14. juli stengt 21. juli egentrening 28. juli egentrening 04.aug. egentrening <i>Gruppetimene har pause uke 29-31.</i> <i>Energiverket Kjøita er stengt uke 29 men Energiverket i Vågsbygd har åpent denne uken. Se sommerprogrammet for Energiverket</i>	Åpningstider i treningsrommet: Onsdag 16. juli stengt 23. juli egentrening 30. juli egentrening 06. aug. egentrening	Åpningstider i treningsrommet: Onsdag 16. juli stengt 23. juli egentrening 30. juli egentrening 06. aug. egentrening	Åpningstider i treningsrommet: Fredag 18. juli stengt 25. juli egentrening 01. aug. stengt 08.aug. egentrening	Åpningstider i treningsrommet: Fredag 18. juli stengt 25. juli egentrening 01. aug. stengt 08.aug. egentrening
11.00					
12.00					
13.00	Mandag 4. august starter Crossfit Lund kl 14.00 – 15.00 (Trond) 30 kr	Tirsdag 5.aug. starter Fresh fitness Søgne Kl. 10.00 – 11.00 Medlem (Marianne)	Onsdag 6.august starter Crossfit Lund kl 09.30 – 10.30 (Trond) 30 kr		
14.00	Golf starter 11. aug.				
kveld					

Spond

NB
all bruk treningsrommet utenom tidene som står på timeplanen må avklares med ansatte før bruk.

Energiverket Kjøita er stengt uke 29. Uke 30-31 er det muligheter for egentrening. Uke 32 og 33 åpnes de fleste treningsgruppene igjen. Deltakerstyrt Volleyball – følg informasjon som gis internt i volleyballgruppa i sommer. Se Sommerprogrammet for Energiverket for mer informasjon om hvilke tilbud som er tilgjengelig i sommer. Kafe påfyll stengt uke 29 – 31. Vi ønsker dere noen aktive uker der det er rom for å lage seg andre vaner og rutiner enn det en har resten av året.

Telefon: Energiverket Kjøita 25 tlf 41 49 45 85
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjøita
Instagram: energiverketkrs



Kristiansand
kommune