

TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

Kursholder: Tonje Johannesen **Kurskode:**

Sted: Gamle Eidsvåg fabrikk, Eidsvågbakken 1, 5105 Eidsvåg i Åsane

Treff	Tid	Veie
Individuell start	Gjøres før treff 1	
Treff 1 Motivasjonsmøte 1	Avtales individuelt (uke 2/3)	I treffet
Intensiv Treff 2, 3 og 4 2: Den brede vei 3: Din start-matplan 4: Smaker i balanse <u>Lørdag 22. Januar</u> Kl 10:00 – 12:30: Treff 2 <i>1 time pause</i> Kl 13:30 – 16:30: Treff 3 og 4		
Treff 5 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt	I treffet
Treff 6 Din kroppstype	Mandag 31/01, 1730-1900	1730-1800
Treff 7 Din egen vei	Mandag 14/02, 1730-1900	1730-1900
Treff 8 Karbohydratene	Mandag 21/02, 1730-1900	1730-1900
Treff 9 Skala Tenking	Mandag 07/03, 1730-1900	1730-1900
Treff 10 Proteiner og fett	Mandag 21/3, 1730-1900	I treffet
Treff 11 Fremtiden	Mandag 04/4, 1730-1900	1730-1900
Treff 12 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt (uke 16)	I treffet

