

TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

Kursholder: Trine Dahlmo

Kurskode: M1-13

Treff	Tid treff, inkl. veie	Tid veie
Individuell start	Gjøres før treff 1	
Treff 1 Motivasjonsmøte 1	Avtales individuelt	I treffet
Intensivtreff 2: Den brede vei - 3: Din start-matplan - 4: Smaker i balanse <u>Lørdag 22. oktober</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	Tirsdag 1/11, kl 1930–2100	2030-2100
Treff 7 Din egen vei	Tirsdag 8/11, kl 1930–2100	2030-2100
Treff 8 Karbohydratene	Tirsdag 22/11, kl 1930–2100	2030-2100
Treff 9 Skalatenking	Tirsdag 6/12, kl 1930–2100	2030-2100
Treff 10 Proteiner og fett	Tirsdag 20/12, kl 1930–2100	2030-2100
Treff 11 Fremtiden	Tirsdag 10/1, kl 1930–2100	2030-2100
Treff 12 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt	I treffet