

TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

Kursholder: Trine Dahlmo

Kurskode: M1-14

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 5. november</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	M andag 21/11, kl 16:00-17:00	
Treff 7 Din egen vei	Onsdag 30/11, kl 15:30-17:00	15:30-16:00
Treff 8 Karbohydratene	Onsdag 14/12, kl 15:30-17:00	15:30-16:00
Treff 9 Skalatenking	Onsdag 21/12, kl 15:30-17:00	15:30-16:00
Treff 10 Proteiner og fett	Onsdag 4/1, kl 15:30-17:00	15:30-16:00
Treff 11 Fremtiden	Onsdag 18/1, kl 15:30-17:00	15:30-16:00
Treff 12 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt	I treffet