

TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

Kursholder: Tone Figenschau

Kurskode: Tromsø, Int-2023

Treff	Tid treff, inkl. veie	Tid veie
Individuell start	Gjøres før treff 1	
Treff 1 Motivasjonsmøte 1	Avtales individuelt	I treffet
Intensivtreff 2, 3 og 4 2: Den brede vei 3: Din start-matplan 4: Smaker i balanse Lørdag 04/02-23 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 13/02, 1730-1830	1700-1730
Treff 7 Din egen vei	Mandag 20/02, 1730-1830	1700-1730
Treff 8 Karbohydratene	Mandag 06/03, 1730-1830	1700-1730
Treff 9 Skalatenking	Mandag 20/03, 1730-1830	1700-1730
Treff 10 Proteiner og fett	Mandag 04/04, 1730-1830	1700-1730
Treff 11 Fremtiden	Mandag 17/04, 1730-1830	1700-1730
Treff 12 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt	I treffet