

TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

Kursholder: Kristin Larsen **Kurskode:** (Int-gr2-2024)

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 <u>Torsdag 25/4</u> Kl 17.00-19.30 Treff 2 <u>Tirsdag 30/4</u> Kl 16.00-19.30 Treff 3 og 4		
Treff 5 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt	I treffet
Treff 6 Din kroppstype	Tirsdag 21/5 kl.1600-1700	1530-1600
Treff 7 Din egen vei	Tirsdag 11/6 kl.1600-1700	1530-1600
Treff 8 Karbohydratene	Tirsdag 18/6 kl.1600-1700	1530-1600
Treff 9 Skalatenking	Tirsdag 27/8 kl.1600--1700	1530-1600
Treff 10 Proteiner og fett	Tirsdag 17/9 kl.1600-1700	1530-1600
Treff 11 Fremtiden	Tirsdag 1/10 kl.1600-1700	1530-1600
Treff 12 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt	I treffet