

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.30	06.34 - 07.20 Spinning 2	Morgensvømming	06.35 - 07.20 Spinning 2	Morgensvømming			
09.00			07.30 - 08.25 Yoga				
10.00	10.00 - 10.55 Aquafitness	10.00 - 10.55 Godt voksen Saltrening	10.00 - 10.55 Aquafitness	10.00 - 10.45 Sirkeltrening	10.00 - 10.55 Godt voksen Spinning	10.00 - 10.45 Spinning Rullerende	
11.00						11.00 - 11.45 Sal Rullerende	
16.30							16.30 - 17.25 Spinning Rullerende
18.00	18.00 - 18.55 Spinning Intervall	18.00 - 19.15 Yoga	18.00 - 18.55 Conditioning & Core	18.00 - 18.55 Step / Styrke	17.30 - 18.25 Spinning Rullerende		
	18.00 - 18.55 Cross training		18.00 - 18.55 Spinning intervall				
19.00	19.00 - 19.55 Aquafitness	19.00 - 19.55 Aquafitness	19.00 - 20.00 Aqua Zumba	19.00 - 19.55 Spinning 2			
	19.15 - 20.00 Spinning 1	19.00 - 19.55 Sirkeltrening	19.15 - 20.10 Spinning 2	19.00 - 19.55 Stor ball			
20.00	20.00 - 20.55 Pilates	19.30 - 20.25 Spinning 2		20.00 - 20.45 Aerobic Dance			
	20.00 - 20.55 Zumba	20.15 - 21.00 Slynetrening			<b>Med forbehold om endringer.</b> Gjelder alle dager og tider.		