

## Gruppetimeplan høsten 2017

KI	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06 - 09	06.35 - 07.20 Spinning 2 - Stefan		06.35 - 07.20 Spinning 2 - Eirik	06.45 -07.30 Hev/senk Aqua HIT- Ruth Kari			
09 - 10	09.05 - 10.00 - 25 m Aquafitness - Kristine		09.00 - 09.55 Slyng - Kristine	09.05 -10.00 Hev/senk Aqua Sirkel - Vilde			
09 - 10			09.05 -09.55 Skråbunn Aquafitness- Ruth Kari				
10 - 11	10.10 -11.05 Hev/senk Aquafitness - Kristine	10.00 -10.55 GVoksen Saltrening - Ruth Kari	10.10 -11.05 Skråbunn Aquafitness- Ruth Kari	10.00 - 10.55 *** Sirkeltrening - Ruth Kari	10.00 - 10.55 Godt Voksen Spinning - Ruth Kari	10.00 - 10.55 * Spinning - Rullerende	10.00 - 10.55 Spinning - Rullerende
11 - 12				11.00 - 12.00 Yoga - Christina		11.00 - 11.55 *** Saltime - Rullerende	11.00 - 12.00 Yoga - Christina
15 - 16			15.45 -16.40* Aerobic & Styrke basis - Toril				
16 - 17					16.30 - 17.25 *** Sirkeltrening - Vilde		
17 - 18	17.45 - 18.40 Pilates Anni	17.00 - 17.55 * Spinning 2 - Wenche	17.55 - 18.50 Spinning - Kai Ove		17.30 - 18.25 * Spinning - Rullerende		
18 - 19	18.00 - 18.55 Spinning Intervall - Kai Ove	17.45 - 19.00 Yoga Flow - Christina	17.45 -18.40 Zumba - Damara	18.00 -18.45 Step'n Dance - Hege			
19 - 20	19.00 - 19.45 *** Slyng - Irmelin	19.05 - 19.50 Step - Tonje	19.00 -19.55 Step/Styrke - Edyta	18.50 -20.05 Bosu/Ball int - Hege			Styrketrening
19 - 20	19.00 -19.55 Hev/senk Aquafitness - Anni	19.30 - 20.25 Hev/Senk Aqua Sirkel - Vilde	19.00 - 19.55 * *** Spinning Int - Jeanett	19.00 - 19.45 Spinning 1 - Stefan			Kondisjon
19 -20	19.15 - 20.00 * Spinning 1 - Eirik	19.55 - 20.40 *** Styrke - Tonje	19.15 - 20.00 Hev/Senk Aqua Zumba- Damara	19.30 - 20.25 Hev/Senk Aqua Kondis- Edyta			Trinntime
19 -20	19.50 - 20.45 Zumba - Edyta		20.00 - 20.45 *** Slyng Basis- Edyta			* Oppstart Uke 41	Yoga/Pilates
20 - 21	20.00 - 20.45 Stupebas. Aqua HIT - Irmelin		20.05 - 20.35 * *** Løpetime Int - Jeanett	20.10 - 21.15 Yoga Yin - Tonje		*** Møt ferdig oppvarmet	Vanntrening

Gruppesalen er utleid på følgende tidspunkt og dager:

Mandag 12.30-14.00 / Tirsdag 13.30 - 15.00 / Onsdag 13.00-14.00 / Torsdag 13.00 - 14.00 og 15.45 - 16.00 / Fredager 10.00 -12.00 og 12.30 -13.30