

## Gruppetimeplan våren 2018

KI	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06 - 09	06.35 (45 min) Spinning 2 - Stefan		06.35 (45 min) Spinning 2 - Eirik	06.45 (45 min) Aqua HIT- Ruth Kari			
09 - 10	09.05 (55 min) Aquafitness - Kristine	09.00 (55 min) Slynge - Kristine	09.00 (55 min) Slynge - Kristine	09.05 (55 min) Aqua Sirkel - Vilde			
09 - 10			09.05 (55 min) Aquafitness- Ruth Kari				
10 - 11	10.05 (55 min) Aquafitness - Kristine	10.00 (45 min) Ut på tur, aldri sur! Ruth Kari	10.05 (55 min) Aquafitness- Ruth Kari	10.00 (55 min) *** Sirkeltrening - Ruth Kari	10.00 (55 min) Godt Voksen Spinning - Ruth Kari	10.00 (55 min) Spinning - Rullerende	
11 - 12				11.00 (60 min) Yoga - Christina		11.00 (55 min) *** Salttime - Rullerende	
16 - 17					16.30 (55 min) *** Sirkeltrening - Vilde		
17 - 18	17.45 (55 min) Pilates Anni	17.00 (55 min) Spinning 2 - Wenche			17.30 (55 min) Spinning - Rullerende		
18 - 19	18.00 (75 min) Spinning 2- Kai	17.45 (75 min) Yoga Flow - Christina	17.45-18.40 Cross - Vilde/Fredrik	18.30 (55 min) Bosu/Ball intervall - Hege			
19 - 20	19.00 (45 min) *** Slynge int.v - Irmelin	19.05 (45 min) Step Tonje*	18.50 (75 min) Step/Styrke - Edyta	19.00 (45 min) Spinning 1 - Jeanett			Styrketrening
19 - 20	19.00 (55 min) Aquafitness - Anni	19.30 (55 min) Aqua Sirkel - Vilde	19.00 - (55 min) Spinning Intervall - Kai/Wenche	19.30 (45 min) Slide - Hege			Kondisjon
19 -20	19.30 (45 min) Spinning 1 - Eirik	19.55 (45 min) *** Styrke - Fredrik	19.15 (45 min) Aqua Zumba-Damara	19.30 (55 min) Aquafitness- Edyta		* Fortsetter etter 30.01 med forbehold om at vi klarer å skaffe vikar for Tonje	Trinntime
19 -20	19.50 (55 min) Zumba - Edyta		20.10 (45 min) *** Slynge Basis- Edyta	20.20 (60 min) Yoga - Tonje*			Yoga/Pilates
20 - 21	20.00 (45 min) Stup Aquafitness intervall - Irmelin		20.05 (30 min) *** Løpetime Intervall - Kai/Wenche			*** Møt ferdig oppvarmet	Vanntrening

Gruppesalen er utleid på følgende tidspunkt og dager:

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