

Gruppetimeplan høsten 2017

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)Hev/senk Aqua HIT- Ruth Kari			
09 - 10	09.05 (55 min) - 25 m Aquafitness - Kristine		09.00 (45 min) Slynge - Kristine	09.05 (55 min)Hev/senk Aqua Sirkel - Vilde			
09 - 10			09.05 (55 min)Skråbunn Aquafitness- Ruth Kari				
10 - 11	10.10 (55 min)Hev/senk Aquafitness - Kristine	10.00 (45 min) Ut på tur, aldri sur! Ruth Kari	10.10 (55 min)Skråbunn 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	10.00 - (55 min) * Spinning - Rullerende
11 - 12				11.00 (60 min) Yoga - Christina		11.00 (55 min) *** Saltime - Rullerende	11.00 (60 min) Yoga - Tonje
15 - 16			15.45 (55 min) *Aerobic & Styrke-Toril				
16 - 17					16.30 (55 min) *** Sirkeltrening - Vilde		
17 - 18	17.45 (55 min) Pilates Anni	17.00 (55 min) * Spinning 2 - Wenche	17.55 (55 min) Spinning - Kai Ove		17.30 (55 min) * Spinning - Rullerende		
18 - 19	18.00 (55 min) Spinning Intervall - Kai	17.45 (75 min) Yoga Flow - Christina	17.45 (55 min) Salsa/Zumba - Damara	18.00 (45 min) Slide - Hege			
19 - 20	19.00 (45 min) *** Slynge - Irmelin	19.05 (45 min) Step - Tonje	19.00 (55 min) Step/Styrke - Edyta	18.50 (45 min) Bosu/Ball int - Hege			Styrketrening
19 - 20	19.00 (55 min)Hev/senk Aquafitness - Anni	19.30 (55 min)Hev/Senk Aqua Sirkel - Vilde	19.00 - (55 min) * Spinning Int - Jeanett	19.00 (45 min) Spinning 1 - Stefan			Kondisjon
19 - 20	19.15 (45 min) * Spinning 1 - Eirik	19.55 (45 min) *** Styrke - Tonje	19.15 (45 min)Hev/Senk Aqua Zumba- Damara	19.30 (55 min)Hev/Senk Aqua Kondis- Edyta			Trinntime
19 - 20	19.50 (55 min) Zumba - Edyta		20.00 (55 min) *** Slynge Basis- Edyta			* Oppstart Uke 41	Yoga/Pilates
20 - 21	20.00 (45 min) Stup Aqua HIT - Irmelin		20.05 (30 min) * *** Løpetime Int - Jeanett	20.10 (65 min) 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