

Grupptimer 16. mai – 31. mai 2017

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.30	06.35-07.20 Spinning 2 Stefan		06.35-07.20 Spinning 2 Eirik T	07.00-07.55 Yoga Flow Christina			
09.00							
10.00	10.00-10.55 Aquafitness Ruth Kari	10.00-10.55 Godt voksen Saltrening Ruth Kari	10.00-10.55 Aquafitness Kristine	10.00-10.55 Sirkeltrening Ruth Kari – møt ferdig oppvarmet!	10.00-10.55 Godt voksen Spinning Ruth Kari	10.00-10.55 Spinning Rullerende instruktør	
11.00	11.05-12.00 Aquafitness Ruth Kari		11.05-12.00 Aquafitness Kristine			11.00-11.55 Saltime Rullerende instrutør	
16.30	16.45-18.00 Yoga Flow – Christina						
18.00	18.00-18.55 Spinning Eirik/Kai Ove	17.45-19.00 Yoga Flow Christina	17.55-18.50 Spinning intervall – Kai Ove	18.00-18.55 Step/styrke Edyta			
	18.15-19.10 Pilates Anni		18.00-18.55 Cross training - Vilde – møt ferdig oppvarmet				
			18.00-19.15 Løpetime intervaller ute! Jeanett				
19.00	19.15-20.10 Conditioning & core Ruth Kari – møt ferdig oppvarmet!	19.00-19.55 Aquafitness Irmelin	19.15-20.00 Aqua Zumba Damara	19.00-19.45 Spinning 1 Stefan			
	19.30-20.25 Aquafitness - Anni	19.30-20.15 Spinning Vilde	19.00 – 19.45 Slynge basis – Edyta – møt ferdig oppvarmet!	19.00-19.55 Stor ball Hege			
20.00	20.15-21.10 Zumba Edyta	20.15 -21.00 Slynge nivå 2 Irmelin – møt ferdig oppvarmet!	19.50-20.35 Slynge intervaller – Edyta – møt ferdig oppvarmet!	20.00 -20.45 Aerobic Dance - Hege			