

Gruppetimeplan fra mandag 26. juni – søndag 6. august

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
10.00	10.00-10.55 Aquafitness Ruth Kari/Kristine/Anni		10.00-10.55 Aquafitness Kristine/Ruth Kari	10.00-10.55 Sirkeltrening Ruth Kari/Vilde/Kristine – møt ferdig oppvarmet!	10.00-10.55 Godt voksen spinning Ruth Kari/Vilde/Kristine		
16.30							
18.00	18.00-18.55 Spinning Kai Ove/Eirik	17.45-19.00 Yoga Flow Christina/Tonje	18.00-18.55 Spinning intervall – Kai Ove /Edyta	18.00-18.55 Step/styrke Edyta/Hege:	17.30-18.25 Spinning Vilde/Kai Ove		
			18.00-18.55 Cross training – Vilde/Kristine/Edyta Møt ferdig oppvarmet!				
	17.30-18.25 Aquafitness – Anni/Ruth Kari/Irmelin						
19.00	18.45-19.40 Conditioning & core Ruth Kari/Fredrik – møt ferdig oppvarmet!	17.30-18.25 Aquafitness Irmelin/Anni		19.00-19.45 Spinning Stefan/Wenche			
		18.50 – 19.35 Slynge Irmelin/Anni/Edyta. Møt ferdig oppvarmet!	19.00 – 19.45 Slynge basis – Edyta/Vilde/Kristine – Møt ferdig oppvarmet!	19.00-19.55 Stor ball Hege/Edyta			

*Med forbehold om endringer

**Noen timer vil utgå enkelte dager i juli på grunn av ferieavvikling