

Gruppetimeplan 04. juni - 01. juli 2018



| KI | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|---------|--|--|--|---|---|---|---------------|
| 06 - 09 | | | 06.35 (45 min) Frokostpinning - Eirik | 06.45 (45 min) Aqua HIT- Ruth Kari | | | |
| 09 - 10 | 09.15 (55 min) Aquafitness - Kristine | 09.00 (55 min) Slynge - Vilde | 09.00 (55 min) Slynge - Kristine | 09.15 (55 min) Aqua Sirkel - Vilde | | | |
| 09 - 10 | | | 09.15 (55 min) Aquafitness- Ruth Kari | | | | |
| 10 - 11 | 10.15 (55 min) * Aquafitness - Kristine | | 10.15 (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) Stretching - Ruth Kari | | 11.00 (55 min) * *** Salttime - Rullerende | |
| 16 - 17 | | | | | | | |
| 17 - 18 | 17.45 (55 min) Pilates - Anni | | | | 16.30 (55 min) * *** Bootcamp - ute! Vilde | | |
| 18 - 19 | 18.00 (55 min) Spinning 2- Kai/Eirik | 17.45 (75 min) Yoga - Agata | | 18.40 (45 min) Stor ball - Hege | | | Styrketrening |
| 19 - 20 | 19.00 (45 min) *** Slynge int.v - Irmelin | 19.05 (45 min) Step - Dorota | 18.50 (75 min) Step/Styrke - Edyta | | | | Kondisjon |
| 19 - 20 | 19.00 (55 min) Aquafitness - Anni | 19.30 (55 min) Aqua Sirkel - Vilde | 19.00 - (55 min) Spinning 2 - Kai/Wenche | 19.30 (45 min) Slide - Hege | | | Trinntime |
| 19 - 20 | 19.50 (55 min) Zumba - Damara | 19.55 (45 min) *** Styrke - Fredrik | 19.15 (45 min) Aqua Zumba-Damara | 19.30 (55 min) Aquafitness- Edyta | | *Utgår fra 21. juni | Yoga/Pilates |
| 20 - 21 | | | 20.05 (30 min) * *** Løpetime intervall Kai/Wenche | 20.20 (60 min) Yoga - Agata | | *** Møt ferdig oppvarmet | Vanntrening |

Grappesalen er utleid på følgende tidspunkt og dager:

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