

Timeplan Trening

Gjelder fra og med 21.01.2017

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.30	06.35 - 07.20 Spinning 2 Jeanett		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 - 10.45 Sirkeltrening Ruth Kari Møt ferdig oppvarmet.	10.00 - 10.55 Godt voksen Spinning Ruth Kari	10.00 - 10.45 Spinning Rullerende instr.	
11.00	11.10 - 12.05 Aquafitness Ruth Kari		11.10 - 12.05 Aquafitness Kristine			11.00 - 11.45 Sal Rullerende instr.	
16.30							16.30 - 17.25 Spinning Rullerende instr.
18.00	18.00 - 18.55 Spinning Intervall Kai Ove	17.45 - 19.00 Yoga Flow Christina	18.00 - 18.55 Conditioning & Core Ruth Kari Møt ferdig oppvarmet.	18.00 - 18.55 Step / Styrke Edyta	17.30 - 18.25 Spinning Rullerende instr.		
	18.00 - 18.55 Cross training Vilde		18.00 - 18.55 Spinning intervall Jeanett				
19.00	19.00 - 19.55 Aquafitness Anni	19.00 - 19.55 Aquafitness Irmelin	19.15 - 20.00 Aqua Zumba Damara	19.00 - 19.55 Spinning 2 Kristine fra uke 5: Stefan			
	19.15 - 20.00 Spinning 1 Eirik	19.30 - 20.25 Spinning "Finn ditt nivå" Vilde	19.15 - 20.10 Spinning 2 Kai Ove	19.00 - 19.55 Stor ball Hege			
20.00	20.00 - 20.55 Zumba Edyta	20.15 - 21.00 Slyngetrening Irmelin Møt ferdig oppvarmet.		20.00 - 20.45 Aerobic Dance Hege			
	20.10 - 21.05 Pilates Anni				Med forbehold om endringer. Gjelder alle dager og tider.		