

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.30	06.35-07.20 Spinning 2 Stefan		06.35-07.20 Spinning 2 - Eirik T	06.45 – 07.30 Aqua HIT Ruth Kari			
09.00	09.05-10.00 Aquafitness Kristine – 25 meter		09.05-10.00 Aquafitness–Ruth Kari	09.05 – 10.00 Aqua sirkel- Vilde			
10.00	10.10-11.05 Aquafitness Kristine , Hev og senk	10.00-10.55 Godt voksen Saltrening Ruth Kari	10.10-11.05 Aquafitness Ruth Kari	10.00-10.55 Sirkeltrening Ruth Kari ***	10.00-10.55 Godt voksen Spinning Ruth Kari	10.00-10.55 Spinning Rullerende	10.00-10.55 *Spinning Rullerende
			10.00-10.55 Slynge Kristine	11.00 – 12.00 Yoga Christina			
11.00						11.00-11.55 Salttime Rullerende	11.00-11.55 Yoga Tonje
16.30 /17.00		17.00-17.55* Spinning 2 Wenche-	15.45-16.40** Aerobic og styrke - basis Torill		16.30 -17.25 Sirkeltrening – Vilde. ***		
	17.45-18.40 Pilates Anni		17.00-17.55 Cross Training – Vilde – Møt oppvarmet!				
18.00	18.00-18.55 Spinning intervall Kai Ove	17.45-19.00 Yoga Flow – Christina	17.55-18.50 Spinning – Kai Ove	18.00-18.45 Step`n`Dance - Hege	17.30-18.25 * Spinning rullerende		
	18.50 – 19.45 Slynge Irmelin***		18.00-18.55 Zumba – Damara				
19.00	19.00-19.55 Aquafitness Anni Hev og senk	19.30-20.25 Aqua sirkel – Vilde	19.15-20.00 Aqua Zumba - Damara	19.00-19.45 Spinning 1- Stefan			
	19.15-20.00 Spinning 1 Eirik – oppstart uke 41	19.05 – 19.50 Step- Tonje	19.00-19.55 Step/styrke - Edyta	18.50-20.05 Bosu/ball intervall - Hege		*Oppstart uke 41	
		19.55 -20.40 Styrke – Tonje ***	19.00 – 19.55* Spinning intervall Jeanett	19.30 Aqua Kondis- Edyta		** Oppstart uke 37	
20.00	20.00-20.55 Zumba – Edyta		20.05 – 20.35* Løpetime intervall – Jeanett***			***Møt ferdig oppvarmet	
	20.00-20.55 Aqua HIT - Irmelin		20.00 – 20.45 Slynge basis – Edyta – ***				