

Timeplan fra 07. august – 20. august (uke 32 og 33)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06.30			06.35-07.20 Spinning 2 - Eirik		
09.00	09.05-10.00 Aquafitness Kristine – 25 meter		09.05-10.00 Aquafitness Ruth Kari Skråbunn		
10.00	10.10-11.05 Aquafitness Kristine , Hev og senk		10.10-11.05 Aquafitness Ruth Kari Skråbunn	10.00-10.55 Sirkeltrening Ruth Kari – møt ferdig oppvarmet!	10.00-10.55 Godt voksen Spinning Ruth Kari
11.00					
18.00	17.45-18.40 Pilates Anni	17.45-19.00 Yoga Flow Christina / Tonje	18.00-18.55 Spinning intervall – Kai Ove	18.00-18.55 Step/styrke - Edyta	17.30-18.25 Spinning rullerende Vilde 32, Eirik 33
	18.00-18.55 Spinning intervall - Kai Ove/Eirik		18.00-18.55 Cross Training – Vilde – Møt ferdig oppvarmet!		
19.00	19.00-19.55 Aquafitness Anni hev og senk	19.30-20.25 Aquafitness Irmelin , Hev og senk	19.15-20.00 Aqua Zumba Damara, Hev og senk	19.00-19.45 Spinning 1- Stefan	
	19.00 – 19.45 Slynge Irmelin	19.05 – 19.50 Step- Tonje	19.00 – 19.45 Slynge basis – Edyta – møt ferdig oppvarmet!	19.00-19.55 Stor ball Hege	
		19.55 -20.40 Styrke – Tonje			
20.00	20.00-20.55 Zumba Edyta				