

|                 | Mandag  | Tirsdag  | Onsdag   | Torsdag   | Fredag   | Lørdag                                   | Søndag                                  |
|-----------------|---|--|--|---|--|--|---|
| 06.30           | 06.35-07.20 Spinning 2<br>Stefan                  |  | 06.35-07.20 Spinning<br>2 - Eirik T                  | 06.45 – 07.30 Aqua HIT<br>Ruth Kari, hev og senk  |  |  |   |
| 09.00           | 09.05-10.00 Aquafitness<br>Kristine, 25 meter     |  | 09.00-09.55 Slynge –<br>Kristine ***                 | 09.05 – 10.00 Aqua<br>sirkel- Vilde, hev og senk  |  |  |   |
|                 |   |  | 09.05-10.00<br>Aquafitness–Ruth<br>Kari, skråbunn    |   |  |  |   |
| 10.00           | 10.10-11.05 Aquafitness<br>Kristine , Hev og senk | 10.00-10.55 Godt<br>voksen Saltrening<br>Ruth Kari | 10.10-11.05<br>Aquafitness, Ruth<br>Kari, skråbunn   | 10.00-10.55<br>Sirkeltrening Ruth Kari<br>***     | 10.00-10.55 Godt<br>voksen Spinning<br>Ruth Kari | 10.00-10.55<br>Spinning<br>Rullerende    | 10.00-10.55<br>*Spinning<br>Rullerende  |
| 11.00           |   |  |  | 11.00 – 12.00 Yoga<br>Christina                   |  | 11.00-11.55<br>Salttime<br>Rullerende*** | 11.00-12.00<br>Yoga Tonje               |
| 16.30<br>/17.00 |   | 17.00-17.55* Spinning 2<br>Wenche-                 | 15.45-16.40*<br>Aerobic og styrke -<br>basis Toril   |   | 16.30 -17.25<br>Sirkeltrening –<br>Vilde. ***    |  |   |
|                 | 17.45-18.40 Pilates Anni                          |  |  |   |  |  |   |
| 18.00           | 18.00-18.55 Spinning<br>intervall Kai Ove         | 17.45-19.00 Yoga Flow<br>– Christina               | 17.55-18.50 Spinning<br>– Kai Ove                    | 18.00-18.45<br>Step`n`Dance - Hege                | 17.30-18.25 *<br>Spinning rullerende             |  |   |
|                 | 19.00 – 19.45 Slynge<br>Irmelin***                |  | 18.00-18.55 Zumba –<br>Damara                        |   |  |  |   |
| 19.00           | 19.00-19.55 Aquafitness<br>Anni, Hev og senk      | 19.05 – 19.50 Step-<br>Tonje                       | 19.00-19.55<br>Step/styrke - Edyta                   | 18.50-20.05 Bosu/ball<br>intervall - Hege         |  |  | <b>Fargekoder:</b>                      |
|                 | 19.15-20.00 Spinning 1<br>Eirik – oppstart uke 41 | 19.30-20.25<br>Aqua sirkel – Vilde, Hev<br>og senk | 19.00 – 19.55*<br>Spinning intervall<br>Jeanett      | 19.00-19.45 Spinning 1-<br>Stefan                 |  | *Oppstart uke<br>41                      | Styrketrening<br>Kondisjon<br>Trinntime |
|                 |   | 19.55 -20.40 Styrke –<br>Tonje ***                 | 19.15-20.00<br>Aqua Zumba –<br>Damara, Hev og senk   | 19.30-20.25 Aqua<br>Kondis- Edyta, Hev og<br>senk |  | ***Møt ferdig<br>oppvarmet               | Vann<br>Yoga/Pilates                    |
| 20.00           | 19.50-20.45 Zumba – Edyta                         |  | 20.00 – 20.45 Slynge<br>basis – Edyta – ***          | 20.10 -21.15 Yoga Yin –<br>Tonje                  |  |  |   |
|                 | 20.00-20.45 Aqua HIT –<br>Irmelin, Stupebassenget |  | 20.05 – 20.35*<br>Løpetime intervall –<br>Jeanett*** |   |  |  |   |

Gruppesalen er utleid: mandager 12.30 – 14.00, tirsdager 13.30 – 15.00 Onsdager 13.00-14.00, torsdager 13.00-14.00 og 15.45-16.00, fredager 10.00-12.00 og 12.30-13.30