

Gruppetimeplan 2. juli - 29. juli



KI	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06 - 09							
09 - 10	09.15 (55 min) * Aquafitness	09.15 (55 min) *** Slynge	09.15 (55 min) * Aquafitnes	09.15 (55 min) * Aqua Sirkel			
10 - 11				10.00 (55 min) *** Sirkeltrening	10.00 (55 min) Godt Voksen Spinning		Styrketrening
11 - 12							Kondisjon
16 - 17							Trinntime
17 - 18	17.45 (55 min) * Aquafitness	17.45 (55 min) * Aqua Sirkel		17.45 (55 min) * Aquafitnes		*Basseng vil varierte, følg med i nettbookingen/app	Yoga/Pilates
18 - 19	18.00 (55 min) Spinning 2	17.45 (75 min) Yoga	18.00 - (55 min) Spinning 2			*** Møt ferdig oppvarmet	Vanntrening
19 - 20	19.00 (45 min) *** Slynge	19.05 (45 min) Step	19.00 (45 min) *** Styrke	19.00 (55 min) Step/styrke			

Instruktør på de ulike gruppetimene vil variere i perioden på grunn av ferieavvikling.
Følg med i gruppetimebookingen på nett eller i Røykenbadet appen