

Gruppetimeplan høsten 2018



KI	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06 - 09	06.35 (45 min) Spinning 2 - Stefan	06.45 (45 min) Aqua Sirkel - Vilde	06.35 (45 min) Frokostpinning - Eirik	06.45 (45 min) Aqua HIT- Ruth Kari			
09 - 10	09.15 (55 min) Aquafitness - Kristine	09.00 (55 min)*** Slynge - Vilde	09.00 (55 min)*** Slynge - Kristine	09.15 (55 min) Aqua Sirkel - Vilde			
09 - 10			09.15 (55 min) Aquafitness- Ruth Kari				
10 - 11	10.15 (55 min) Aquafitness - Kristine		10.15 (55 min) Aquafitness- Ruth Kari	10.00 (55 min) *** Sirkeltrening - Ruth Kari	10.00 (55 min) Godt Voksen Spinning - Ruth Kari	10.00 (55 min) Spinning - Rullerende	
11 - 12				11.00 (60 min) Yoga Slow flow- Christina		11.00 (55 min) *** Saltime - Rullerende	11.15 (60 min) Yoga Tonje/rullerende
16 - 17					16.45 (55 min) *** Aqua Sirkel- Vilde		
17 - 18	17.45 (55 min) Pilates Anni	17.45 (75 min) Yoga Flow - Christina					
18 - 19	17.45 (75 min) Spinning 2- Kai /Eirik	18.00 (55) *** Bootcamp ute - Vilde	18.00 (55 min) Step/Styrke - Dorota	18.30 (45 min) * Spinning 1 - Jeanett			
19 - 20	19.00 (45 min) *** Slynge int.v - Irmelin	18.55 - (55 min) Spinning 2 - Toril	19.00 (55 min) Deep work - Dorota	18.40 (45 min) Stor ball- Hege			Styrketrening
19 - 20	19.00 (55 min) Aquafitness - Anni	19.05 (45 min) Step - Tonje/Edyta**	19.00 - (55 min) Spinning 2 - Wenche/Kai	19.10 (55 min) Aqua Sirkel - Kristine		* Oppstart uke 41	Kondisjon
19 -20	19.15 (45 min) * Spinning 1 - Eirik	19.30 (55 min) Aqua Sirkel - Vilde	19.15 (45 min) Aqua Zumba-Damara	19.30 (45 min) Slide - Hege		** I uke 35-43 vil timene bli kjørt som Step/styrke 75	Trinntime
20-21	19.50 (55 min) Zumba - Kristine M.	19.55 (45 min) *** Styrke-Tonje/Edyta**	20.05 (30 min) *** Løpetime Intervall - Wenche/Kai	20.20 (60 min) Hatha Yoga - Agata			Yoga/Pilates
20 - 21	20.05 (40 min) *** Aqua HIT - Irmelin					*** Møt oppvarmet	Vanntrening

Gruppesalen er utleid på følgende tidspunkt og dager:

Mandag 12.30-14.00 / 12.00-13.00 og 13.15 - 15.00 / Onsdag 14.00-15.00 / Torsdag 13.00 - 15.00 / Fredager 10.30 -11.30

Med forbehold om trykkfeil og endringer