

Gruppetimeplan 2019

KI	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06 - 09		06.45 (45 min) Aqua Sirkel - Vilde	06.35 (45 min) Frokosykkel - Eirik	06.45 (45 min) Aqua HIT- Ruth Kari	06.35 (45 min) Wattspinn 2 - Stefan		
09 - 10		09.00 (55 min)*** Slynge - Vilde	09.00 (55 min)*** Slynge - Mehdi/Arne				
09 - 10	09.15 (55 min) Aquafitness - Kristine		09.15 (55 min) Aquafitness- Ruth Kari	08.30 (55 min) Aqua Sirkel - Vilde			
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) Pulspinn 1 -Ruth Kari	10.00 (55 min) Spinn Rullerende	
11 - 12				11.00 (60 min) Yoga Slow flow- Christina		11.00 (55 min) *** Saltime - Rullerende	
16 - 17				16.30 (55 min) Styrke i studio - Kristine			
17 - 18	17.45 (55 min) Pilates Anni	17.45 (75 min) Yoga Flow - Christina		17.45 (60 min) Hatha Yoga - Agata	17.00 (55 min) *** Aqua Sirkel- Vilde		
18 - 19	17.45 (75 min) Wattspinn 2 - Eirik	18.00 (45) Spinn "Finn ditt nivå" Den 2. tirsdagen i jan,mars og mai	18.00 (55 min) Step/Styrke - Dorota		17.00 (55) Bootcamp - Rullerende ***		
19 - 20	19.00 (45 min) *** Slynge intervall -Szilvia	19.00 - (55 min) Pulspinn 2 - Toril	19.00 (55 min) Deep work - Dorota	19.00 (45 min) Step'n' Dance- Hege			Styrketrening
19 - 20	19.00 (55 min) Aquafitness - Anni	19.10 (45 min) Step intervall - Tonje	19.00 - (55 min) Wattspinn 2 - Kai	19.10 (55 min) Aquafitness- Edyta			Kondisjon
19 -20	19.15 (45 min) * Wattspinn 1 - Eirik	19.30 (55 min) Aqua Sirkel - Vilde		19.50 (45 min) Styrke (slide) - Hege		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!	Trinntime
20-21	19.50 (55 min) Zumba - Kristine M.	20:00 (45 min) *** Styrke-Tonje	20.05 (30 min) *** Løpetime Intervall - Kai/Arne				Yoga/Pilates
20 - 21	20.05 (40 min) *** Aqua HIT - Ruth Kari					*** 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