

Gruppetimeplan våren 2019



KI	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06 - 09		06.45 (45) Aqua Sirkel - Vilde	06.35 (45) Frokostsykkel - Eirik	06.45 (45) Aqua HIT- Ruth Kari	06.35 (45)* Pulsspinn 2 (45) - Ruth Kari		
09 - 10		09.00 (55)*** Slynge - Vilde	09.00 (55)*** Slynge - Mehdi/Arne				
09 - 10	09.15 (55) Aquafitness - Lise		09.15 (55) Aquafitness- Ruth Kari	08.30 (55) Aqua Sirkel - Vilde			
10 - 11	10.15 (55 min) Aquafitness - Lise		10.15 (55) Aquafitness- Ruth Kari	10.00 (55) *** Sirkeltrening - Ruth Kari	10.00 (55) Puslspinn 1 - Ruth Kari	10.00 (55) Spinn Rullerende	
11 - 12				11.00 (60) Yoga Slow flow-Christina		11.00 (55) *** Salttime - Rullerende	11.00 (60) Hatha Yoga - Agata
16 - 17				16.30 (55) Styrke i studio - Mehdi			
17 - 18	17.45 (55) Pilates - Anni	17.45 (75) Yoga Flow - Christina			17.00 (55) Aqua Sirkel- Vilde		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!
18 - 19	17.45 (75) Wattspinn 2 - Eirik	18.00 (45) Spinn "Finn ditt nivå" Den 2. tirsdagen i jan,mars og mai	18.00 (55) Deep work - Dorota		17.00 (55) *** Bootcamp -Rullerende		
19 - 20	19.00 (45) *** Slynge intervall -Szilvia	19.00 (55) *Pulsspinn 2 - Toril	18.00 - (55) Wattspinn 2 - Kai	19.00 (45) Step'n' Dance- Hege			Styrketrening
19 - 20	19.00 (55) Aquafitness - Anni	19.10 (45) Step intervall - Tonje	19.00 (55) Zumba - Anette	19.10 (55) Aquafitness- Edyta			Kondisjon
19 -20	19.15 (45) Wattspinn 1 - Eirik	19.30 (55) Aqua Sirkel - Lise	19.15 (30) ***Løpetime Intervall - Kai/Arne	19.50 (45) Styrke (slide) - Hege		*Utgår fra 01. mai	Trinntime
20-21	19.50 (55) Zumba - Kristine M.	20:00 (45) *** Styrke-Tonje	20.00 (75) ** Boksing - Mehdi			** Timen går annenhver uke	Yoga/Pilates
20 - 21	20.00 (40) *** 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 / Fredager 10.30 -11.30

Med forbehold om trykkfeil og endringer