

## Gruppetimeplan høst 2023



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	06.45 Aqua Sirkel(45) - Frida	06.35 Frokostspinn(45) - Karl Johan	06.45 Aqua HIT(45)- Ruth Kari			
09.00 Sterk(45) - Kristine/Frida	08.45 *** Sirkeltrening(55) - Frida	09.00 ***Slynge(55) - Arne/Kristine/Frida	08.00 Aquafitness(55) - Anni			
09.10 Aqua Sirkel(55) - Kristine/Frida	09.50 Yoga(55) - Kaja	09.10 Aquafitness(55) - Ruth Kari/Kristine	09.30 ***Styrke(55) - Anni			
10.10 Aqua Sirkel(55) - Kristine/Frida		10.10 Aquafitness(55) - Ruth Kari/Kristine		09.00 Pulsspinn 1(55) - Frida	10.00 Spinn(55) -Rullerende	10.00 Zumba(55) - Anette (annenhver uke)
					11.10 Salttime(55) - Rullerende	11.05 Yoga/Stretching/Pilates (55) - Rullerende
17.45 Pilates(55) - Anni		17.00 StyrkeHIT(55) - Arne(Annenhver uke)	17.00 Sterk(45) -Tora	17.00 ***Styrkemix(55) - Szilvia		
18.30 Pulsspinn(55) - <b>Oppstart sept.</b>	17.50 ***Styrke(45) - Szilvia		18.00 Pulsspinn 2(55) - Frida	16.50 Aquasirkel (55) - Kamila		Styrketrening
18.50 ***Slynge intervall(45)-Szilvia	18.45 Step/styrke(55) - Andrea	18.50 Zumba(55) - Anette	18.15 Step'n' Dance(45)- Hege			Kondisjon
19.00 Aquafitness(55) - Anni	19.50 Aquasirkel(45) - Irmelin	19.50 ***Tabata(45) - Toril	19.10 Funksjonell Styrke(45) - Hege		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!	Trinntime
19.45 Zumba(55) - Anette		19.30 ***Løpetime(30) Arne/Frida	19.15 Aquasirkel(55) - Kamila			Yoga/Pilates
20.00*** Aqua HIT(40) - Anni					*** Møt oppvarmet	Vanntrening

Utleie gruppesal: Se gruppetimebooking i app/web for utleid tid i gruppesalen.