

## Gruppetimeplan høst 2022



| Mandag                        | Tirsdag                                     | Onsdag  | Torsdag                             | Fredag                           | Lørdag  | Søndag  |
|-------------------------------|---|---|-------------------------------------|----------------------------------|---|---|
|                               | 06.45 Aqua Sirkel (45) - Frida              | 06.35 Frokostspinn (45) - Karl Johan              | 06.45 (45) Aqua HIT- Ruth Kari      |                                  |   |   |
|                               | 08.45*** Sirkeltrening(55) - Frida/Kristine | 09.00 ***Slynge(55) - Arne/Frida                  |                                     |                                  |   |   |
| 09.10 Aqua Sirkel(55) - Frida | 10.00 Yoga(55) - Kaja                       | 09.10 Aquafitness(55)- Ruth Kari/Hedda            | 08.00 Aquafitness(55) - Anni        |                                  |   |   |
| 10.10 Aqua Sirkel(55) - Frida |   | 10.10 Aquafitness(55)- Ruth Kari/Hedda            | 09.20 ***Sirkeltrening(55) - Anni   | 10.00 Pulsspinn 1(55) - Frida    | 10.00 Spinn(55) -Rullerende   | 10.00 Zumba(55) - Anette/Karla                              |
|                               |   |   |                                     |                                  | 11.05 Saltime(55) - Rullerende  | 11.15 Saltime(55) - Yoga/Stretching (timer i oddetallsuker) |
| 17.45 Pilates(55) - Anni      |   |   | 18.00 Wattspinn 2(55) - Karl Johan  | 17.00 ***Styrkemix(55) - Szilvia |   |   |
| 18.50 Zumba(45) - Anette      | 18.00 ***Slyngeintervall(45) - Szilvia      | 17.45 Bootcamp(55) - Arne(Annenhver uke)          | 18.15 Step'n' Dance(45)- Hege       |                                  |   | Styrketrening   |
| 19.00 Aquafitness(55) - Anni  | 19.00 ***Styrke(45) - Szilvia               | 18.50 Zumba(55) - Anette                          | 19.10 Funksjonell Styrke(45) - Hege |                                  |   | Kondisjon   |
| 19.45 Strong (45)             | 19.50 Aquasirkel(45) - Kristine M.          | 19.50 ***Tabata(45) - Toril                       | 19.15 Aquasirkel(55) - Frida        |                                  | Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan! | Trinntime   |
| 20.00*** Aqua HIT(40) - Anni  |   | 20.10 ***Løpetime(30) Arne/Frida -Oppstart uke 41 | 20.10 Yoga Yin(60) - Camilla        |                                  |   | Yoga/Pilates  |
|                               |   |   |                                     |                                  | *** Møt oppvarmet   | Vanntrening   |

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