

Gruppetimeplan sommer 2021 (28/6-15/8)



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	09.00*** Sirkeltrening (55)	09.00 Rullerende salttime(55)				
09.15 Aqua Sirkel (55)		09.15 Aquafitness(55)	09.15 Aquafitness/Aqua sirkel (55)			
			10.00 ***Sirkeltrening(55)			Styrketrening
						Kondisjon
17.45 Aquafitness (55)	17.45 Aqua Sirkel/Aquafitness	17.45 Zumba (55)	17.45 Aqua sirkel (55)	17.00 Bootcamp inne(55)		Trinntime
18.00 Wattspill/pulsspinn	17.45 Yoga Yin (60)	18.00 Pulsspinn 1 (45)	18.00 Step'n' Dance/ Zumba (45)		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!	Yoga/Pilates
18.45 Zumba (55)	19.00 Styrke (45)	19.00 Tabata (45)	19.00 Funksjonell Styrke(45)			Vanntrening
					*** Møt oppvarmet	