

Gruppetimeplan sommer 2022 (27/6-14/8)



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		09.00 ***Rullerende salttime (55)				
09.15 Aqua Sirkel (55) Utgår uke 26 og 32		09.15 Aquafitness(55) . Utgår uke 26,28,29 , 32	09.15 Aquafitness/Aqua sirkel (55) Utgår uke 26 og 32			
	10.00 Yoga (55) - Kaja. Utgår uke 28,29,30		10.00 ***Sirkeltrening(55)			Styrketrening
						Kondisjon
17.45 Aquafitness (55) Utgår uke 26	17.45 Aqua Sirkel/Aquafitness (45). Utgår uke 26,29	17.45 Zumba (55) Anette	17.45 Aqua sirkel (55) Utgår uke 26	17.00 ***Styrkemix (55) - Szilvia.		Trinntime
			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/Tabata/Strong (45)			Vanntrening
					*** Møt oppvarmet	