

Gruppetimeplan sommer 2024 (Uke 26-32)



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
09.15 ***Sterk/Sirkel(45)		09.15 ***Slynge(55)	09.10 Aquafitness /Aquasirkel(55)			
09.10 Aqua Sirkel(55)		10.10 Aquafitness /Aquasirkel(55)	10.30 ***Styrke(55)			
						Styrketrening
17.45 Aquafitness /Aquasirkel(55)			17.45 Aquasirkel (55)	17.00 ***Styrkemix /StyrkeHIT(55)		Kondisjon
17.50 ***Slynge intervall(45)	17.45 StepStyrke(55) /StyrkeHIT	18:50 ***Tabata(55)/ StyrkeHIT(55)	18.00 Pulsspinn 2(55)		*** Møt oppvarmet	Trinntime
18.50 Zumba(55)	18.50 ***Styrke/Sterk(45)		18.00 Pulsdans/Tabata (45)			Yoga/Pilates
	18.45 Yoga(55)		18.55 Funksjonell styrke/Yoga			Vanntrening

Se gruppetimebooking i app/web for oppdatert plan. Det vil være variasjoner i planen gjennom sommeren.