

Gruppetimeplan vinter 2023



Gjelder fra 02.01.2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	06.45 Aqua Sirkel(45) - Frida	06.35 Frokostspinn(45) - Kai/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	08.00 Aquafitness(55) - Anni			
09.10 Aqua Sirkel(55) - Kristine/Frida	10.00 Yoga(55) - Kaja	09.10 Aquafitness(55)- Ruth Kari	09.30 ***Styrke(55) - Anni			
10.10 Aqua Sirkel(55) - Kristine/Frida		10.10 Aquafitness(55)- Ruth Kari		09.00 Pulsspinn 1(55) - Frida	10.00 Spinn(55) -Rullerende	10.00 Zumba/DanseOff(55) - Anette/Justyna
					11.10 Saltime(55) - Rullerende	11.05 Yoga/Stretching/Pilates (55) - Rullerende
17.45 Pilates(55) - Anni			17.00 Sterk(45) -Tora	17.00 ***Styrkemix(55) - Szilvia		
18.50 Pulsspinn 2(55) - Kai/Wenche	17.50 ***Styrke(45) - Szilvia	17.45 StyrkeHIT(55) - Arne(Annenhver uke)	18.00 Pulsspinn 2(55) - Frida			Styrketrening
18.50 Zumba(55) - Anette	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) - Kristine M.T	19.50 ***Tabata(45) - Toril	19.10 Funksjonell Styrke(45) - Hege		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!	Trinntime
19.55 ***Slynge intervall(45)-Szilvia	19.50 Pilates(60) - Justyna	19.30 ***Løpetime(30) Arne/Frida	19.15 Aquasirkel(55) -			Yoga/Pilates
20.00*** Aqua HIT(40) - Anni			20.10 Yoga Yin(60) - Camilla		*** Møt oppvarmet	Vanntrening

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