

Gruppetimeplan vinter 2024



| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|---|---------------------------------------|---|---|------------------------------------|---|--|
| | 06.45 Aqua Sirkel(45) - Frida | 06.35 Frokostspinn(45) - Karl Johan | 06.45 Aqua HIT(45) - Ruth Kari | 06.35 Frokostspinning -Tore | | |
| 09.00 Sterk(45) -Kristine/Frida | 09.00 ***Sirkeltrening(55) - Frida | 09.00 ***Slynge(55) - Arne/Frida | 08.00 Aquafitness(55) - Anni | | | |
| 09.10 Aqua Sirkel(55) - Kristine/Frida | | 09.10 Aquafitness(55) - Ruth Kari/Kristine | 09.30 ***Styrke(55) - Anni | 09.00 Pulsspinn 1(55) - Frida | | |
| 10.10 Aqua Sirkel(55) - Kristine/Frida | | 10.10 Aquafitness(55) - Ruth Kari/Kristine | | | 10.00 Spinn(55) -Rullerende | 10.00/11.10 Zumba(55) - Anette/Kamila |
| | | 10.00 Yoga(55) - Kaja | | | 11.10 Salttime(55) - Rullerende | 10.00/11.05 Yoga/Stretching/Pilates (55) - Rullerende |
| 17.45 Pilates(55) - Anni | | 17.00 StyrkeHIT(55) -Arne | 17.00 Sterk(45) -Frida | 17.00 ***Styrkemix(55) -Szilvia | | |
| 18.45 Pulsspinn(55) - Gyri | 17.50 ***Styrke(45) -Szilvia | | 18.00 Pulsspinn 2(55) - Tore | 16.50 Aquasirkel(55) - Hana | | Styrketrening |
| 18.50 Zumba(55) - Anette | 18.45 Step/styrke(55) -Andrea | 18.40 ***Tabata(55) - Toril | 18.15 PulsDans(45) -Hege | | | Kondisjon |
| 19.00 Aquafitness(55) - Anni | 18.45 YinYoga - Caroline | 18.45 ***Løpetime(30) - Arne/Frida | 19.05 Funksjonell styrke (45) - Hege | | Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan! | Trinntime |
| 19.50 ***SlyngeIntervall(45)- Szilvia | 19.50 ***Sterk(45) -Andrea | 19.30 ***Løpetime(30) - Arne/Frida | 19.15 Aquasirkel(55) - Irmelin | | | Yoga/Pilates |
| 20.00 ***Aqua HIT(40) - Anni | | 19.45 Zumba(55) - Anette | 20.00 Yoga/Stretching - Elise | | *** Møt oppvarmet | Vanntrening |

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