

Gruppetimeplan vinter/vår 2021



| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|---|---|--|--|-------------------------------------|---|---------------------------------|
| | 06.45 Aqua Sirkel (45) - Serine | 06.35 Frokostspinn (45) - Eirik | 06.45 (45 min) Aqua HIT- Ruth Kari | | | |
| | 09.00*** Sirkeltrening (55) - Kristine | 09.00 Slynge (55) - Serine/Arne | | | | |
| 09.15 Aqua Sirkel (55) - Serine | | 09.15 Aquafitness(55)- Kristine/Ruth Kari | 08.45 (55 min) Aquafitness - Anni | | | |
| 10.15 Aqua Sirkel (55) - Serine | | 10.15 Aquafitness(55)- Kristine/Ruth Kari | 10.00 Sirkeltrening(55) - Anni | 10.00 Wattspinn 2 (55) - Karl Johan | 10.00 Spinn(55) Rullerende | 10.00 Zumba (55)-Anette/Karla |
| | | | 11.10 Yoga Slow flow(60)-Christina | 10.15 Zumba Gold (55)-Anette | 11.05 Salttime(55) - Rullerende | 11.15 Yoga Yin style-(60) Agata |
| 17.45 Pilates (55) - Anni | 18.00 Yoga Yin (60) - Christina | | | 17.00 Bootcamp(55) -Szilvia | | |
| 18.00 Pulspinn 1 (45) - Tine | | 17.45 (55 min) Deep Work - Dorota | 18.30 Step'n' Dance(45)- Hege | 17.05 (55) Aqua -Rullerende | | |
| 18.55 Slynge intervall (45) - Szilvia *** | | 18.55 (55 min) Zumba - Anette | 19.00 Aqua sirkel (55) - Daniela | | | Styrketrening |
| 19.00 Aquafitness (55) - Anni | | 19.05 - (45 min) Pulsspinn 1 - Toril | 19.30 Funksjonell Styrke(45) - Hege | | | Kondisjon |
| 19.00 Wattspinn 2 (75) - Kai | 19.30 (55 min) Aqua Sirkel - Irmelin | 20.10 Tabata (45) - Toril | 20.30 Yoga Yin (60) - Camilla | | Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan! | Trinntime |
| 19.55 Zumba (55) - Anette | 19.30 Styrke (45) - Szilvia | | | | | Yoga/Pilates |
| 20.05 *** Aqua HIT (40) - Anni | | | | | *** Møt oppvarmet | Vanntrening |

Med forbehold om endringer