

Gruppetimeplan høsten 2019



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	06.45 (45 min) Aqua Sirkel - Mehdi	06.35 (45 min) Frokostspinn - Eirik	06.45 (45 min) Aqua HIT - Ruth Kari			
	09.00 (55 min)*** Slynge - Mehdi	09.00 (55 min)*** Slynge - Fredrik/Arne				
09.15 (55 min) Aquasirkel - Mehdi		09.15 (55 min) Aquafitness- Ruth Kari	08.30 (55 min) Aquafitness - Anni			
		10.15 (55 min) Aquafitness- Ruth Kari	10.00 (55 min) *** Sirkeltrening - Anni	10.00 (55 min) Pulsspinn 2 - Lisa	10.00 (55 min) Spinn Rullerende	
			11.00 (60 min) Yoga Slow flow-Christina		11.00 (55 min) Saltime - Rullerende	11.15 Hatha Yoga - (60) Agata
			16.30 (55 min) Styrke i studio - Fredrik			
17.45 (55 min) Pilates - Anni	18.00 (60 min) Yoga Yin - Christina			17.00 - (55 min) Pulsspinn 2 - Kai		
				16.55 (55 min) Aqua Sirkel - Rullerende		
17.45 (75 min) Wattspinn 2 - Eirik	18.00 (45) Spinn "Finn ditt nivå" Den 2. tirsdagen i september og november	18.00 (55 min) Deep Work - Dorota	18.45 (45 min) Step'n' Dance- Hege	17.00 (55) Bootcamp - Rullerende ***		
19.00 (45 min) *** Slynge intervall -Szilvia		19.00 (55 min) Zumba - Anette				Styrketrening
19.00 (55 min) Aquafitness - Anni	19.15 (45) Styrke - Fredrik ***	19.05 - (45 min) Pulsspinn 1 - Toril	19.10 (55 min) Aquafitness- Edyta		*Oppstart uke 41	Kondisjon
19.15 (45 min) * Wattspinn 1 - Eirik	19.30 (55 min) Aqua Sirkel - Berit	19.15 (45 min) Aquazumba - Damara **	19.35 (45 min) Funksjonell Bootcamp - Hege		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!	Trinntime
19.50 (55 min) Zumba - Anette		20.05 (30 min) *** Løpetime Intervall - Fredrik/Arne				Yoga/Pilates
20.00 (40 min) *** Aqua HIT - Ruth Kari		20.05 Tabata (45) - Toril			*** Møt oppvarmet	Vanntrening