

# Gruppetimeplan Høst 2020



Kl	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 (55 min)*** Sirkeltrening- Mehdi	09.00 (55 min)*** Slynge-Fredrik/Arne				
	09.15 Aqua Sirkel (55)- Mehdi		09.15 (55 min) Aquafitness- Ruth Kari	08.30 (55 min) Aquafitness - Anni			
	10.15 Aqua Sirkel (55)- Mehdi		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	
				11.10 (60 min) Yoga Slow flow- Christina	10.15 Zumba Gold (55)-Anette	11.05 (55 min) *** Saltime - Rullerende	11.15 Yoga Yin style- (60) Agata
				16.30 (55 min) Styrke i studio - Fredrik		Stretching 12.15 - Fredrik	
	17.45 Pilates (55) - Anni	18.00 (60 min) Yoga Yin - Christina			17.00 (55) Bootcamp - Szilvia ***		
	18.00 Wattspinn 2 (75)- Eirik/Kai		17.45 (55 min) Deep Work - Dorota	18.30 (45 min) Step'n' Dance- Hege	17.05 (55) Aqua - Rullerende ***		
	18.55 Bootcamp(45)- Szilvia ***	19.00 (45) Spinn "Finn ditt nivå" Den 2. tirsdagen i september og november	18.55 (55 min) Zumba - Anette				Styrketrening
	19.00 Aquafitness (55)- Anni		19.05 - (45 min) Pulsspinn 1 - Toril	19.30 (45 min) Funksjonell Styrke - Hege			Kondisjon
	19.30 Wattspinn 1 (45) - Eirik/Kai * Timen begynner i uke	19.30 (55 min) Aqua Sirkel - Berit	20.10 Tabata (45) - Toril ***			Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert	Trinntime
	19.55 Zumba (55)- Anette	19.30 Styrke 45 - Fredrik ***					Yoga/Pilates
	20.05 *** Aqua HIT (40) - Anni					*** Møt oppvarmet	Vanntrening