

## Gruppetimeplan Høst 2021



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