

Gruppetimeplan vinter og vår 2020



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	06.45 Aqua Sirkel (45) - Kristine	06.35 Frokostspinn (45) - Eirik	06.45 Aqua HIT (45)- Ruth Kari	06.45 Løpetime Intervall (30) - Carina/Arne ***		
	09.00 Slynge (55) - Mehdi ***	09.00 Slynge (55) - Fredrik/Arne ***	08.30 Aquafitness (55) - Anni			
09.15 Aqua Sirkel (55) - Mehdi		09.15 Aquafitness (55) - Ruth Kari		10.00 Zumba gold (55) - Anette		
10.15 Aquafitness (55) - Kristine*		10.15 Aquafitness (55) - Ruth Kari	10.00 Sirkeltrening (55) - Ruth Kari/Anni ***	10.00 Pulsspinn 2 (55) - Lisa	10.00 Spinn (55) Rullerende	
			11.00 Yoga Slow flow (60) - Christina		11.00 Saltime (55) - Rullerende ***	11.15 Yoga Yin Style -(60) Agata
			16.30 Styrke treningssenter (45) - Fredrik			
17.45 Pilates (55) - Anni				17.05 Aqua Sirkel (55) - Rullerende		
17.45 Wattspinn 2 (75) - Eirik/Kai	18.00 Yoga Yin (60) - Christina	18.00 Deep Work (55) - Dorota		17.00 Bootcamp (55) - Rullerende ***		
18.45 Slynge intervall (30) - Szilvia ***	19.00 (45) Spinn "Finn ditt nivå". Den 2. tirsdagen i januar og mars	19.00 Zumba (55) - Anette	18.30 Step'n' Dance (45) - Hege			Styrketrening
19.20 Slynge intervall (30) - Szilvia ***	19.10 Step/Styrke (55) - Edyta **	19.00 Pulsspinn 1 (45) - Toril	19.10 Aquafitness (55) - Edyta			Kondisjon
19.00 Aquafitness (55) - Anni	19.30 Aqua Sirkel (55) - Berit	20.05 Tabata (45) - Toril ***	19.20 Funksjonell Styrke (45) - Hege		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!	Trinntime
19.15 Wattspinn 1 (45) - Eirik/Kai	20.10 Styrke (45) - Fredrik ***	20.05 Løpetime Intervall (30) - Carina/Arne ***	20.10 Boksing (60) - Mehdi			Yoga/Pilates
19.55 Zumba (55) - Anette					*Oppstart uke 7	Vanntrening
20.05 Aqua HIT (40) - Ruth Kari/Anni ***					**Oppstart i februar	
					*** Møt oppvarmet	