

## Gruppetimeplan vinter 2022



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	06.45 Aqua Sirkel (45) - Frida	06.35 Frokostspinn (45) - Karl Johan	06.45 (45) Aqua HIT- Ruth Kari			
	08.45*** Sirkeltrening(55) - Frida	09.00 ***Slynge(55) - Arne/Frida				
09.15 Aqua Sirkel(55) - Frida	10.00 Yoga(55) - Kaja	09.15 Aquafitness(55)- Ruth Kari/Hedda	08.45 Aquafitness(55) - Anni			
10.15 Aqua Sirkel(55) - Frida		10.15 Aquafitness(55)- Ruth Kari/Hedda	10.00 ***Sirkeltrening(55) - Anni	10.00 Pulsspinn 1(55) - Frida	10.00 Spinn(55) -Rullerende	10.00 Zumba(55) - Anette/Karla
					11.05 Saltime(55) - Rullerende	11.15 Saltime(55) - Rullerende
17.45 Pilates(55) - Anni				17.00 ***Styrkemix(55) - Szilvia		
18.30 Wattspinn 2(55) - Karl Johan		17.45 ***Tabata(45) - Arne/Frida	18.15 Step'n' Dance(45)- Hege			Styrketrening
18.50*** Slynge intervall(45) - Szilvia		18.50 Zumba(55) - Anette	19.10 Funksjonell Styrke(45) - Hege			Kondisjon
19.00 Aquafitness(55) - Anni	19.30 ***Styrke(45) - Szilvia	18.00 Pulsspinn 2 (55) - Kai	19.15 Aquasirkel(55) - Frida		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!	Trinntime
19.45 Zumba(55) - Anette	19.50 Aquasirkel(45) - Kristine M.	20.00 ***Tabata(45) - Toril	20.15 Yoga Yin(60) - Camilla			Yoga/Pilates
20.00*** Aqua HIT(40) - Anni		20.10 ***Løpetime(30) - Arne/Frida			*** Møt oppvarmet	Vanntrening

Utleie gruppesal: Se gruppetimebooking i app/web for utleid tid i gruppesalen.