

VINTER 2018

Starter 2 Januar 2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
09:00 Pilates Ann Kristin	09:00 Slynge, 50 min Ann Kristin	09:00 Styrke Yoga 30 Ann Kristin	06:30 Sykkel 50 Jorid	09:00 Sykkel puls 50 Heidi	09:30 Slynge, 50 min Ann Kristin	10:15 Power Fun 50 Rullering
10:15 Sh'bam/Zumba Renate	09:00 Kondis 30m Renate	09:30 Yoga Avspen 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Marianne J	10:15 Yoga Styrke 30 Ann Kristin	10:15 Sykkel Rullering	
12:00 Yoga/Pilates Ann Kristin	09:30 Styrke 30m Renate	10:00 Easy Spinning Joachim	10:15 Slynge, 50 min Ann Kristin	10:45 Yoga Avspen 30 Ann Kristin	10:15 Høypuls Aina	
12:00 Sykkel 50 Heidi	10:15 Sykkel puls 50 Heidi	10:15 BodyPump AK/Lena	17:30 Power Fun 60 Linn	12:00 Dans 30m Ann Kristin	10:45 Styrke 30 m Aina	
16:30 Pilates, Ann Kristin	16:30 Grit 30 min Jorid	12:00 Sirkel Joachim	18:30 BodyPump Marianne L	12:30 Styrke 30m Ann Kristin		FARGEKODER
17:30 Fun 50 Sascha	16:30 Yoga Styrke 30 Renate	17:30 Sykkel 50 Heidi		16:30 Sykkel 50 Veronica		Sykkeltime <i>Foregår i vår sykkelsal</i>
17:30 Sirkel Marianne T	17:00 Yoga Avspen 30 Renate	17:30 Kondis 30 min Aina		16:30 DanceOff Sissel R H		ROLIG STYRKE <i>Fokus kjerne og balanse</i>
17:30 Dans 30 min Sissel R H	17:15 Sport power 50 Jorid	18:00 Styrke 30 min Aina		17:30 BodyPump Irene		Avspenning <i>Fokus på fleksibilitet</i>
18:00 Styrke 30 min Sissel R H	17:30 Dans 30 min Malin	19:00 Sykkel puls 60 Helge				Kondis <i>Stram rumpe lår</i>
18:30 Sh'Bam Irene	18:00 Styrke 30m Malin	18:30 Zumba Renate				Kondis <i>Koordinasjon og dans</i>
18:30 RPM 50 Knut	18:15 Sport balance 75 Lena B	19:30 Bodybalance Ann Kristin				Styrke <i>Hele kroppen uten stang/vekt</i>
19:30 BodyPump Renate	18:30 Bodypump Knut					Styrke <i>Rumpe og lår, uten stang/vekt</i>
	19:30 Slynge Jonas					Slynge <i>Egenvektstrening i slynge</i>

Barnepass

MANDAG-FREDAG:
10:00-11:30

MANDAG-TORS DAG
KVELD:
16:30-19:30

FREDAG KVELD:
16:30-19:00

LØRDAG:



ØNSKER DU PT?
TA KONTAKT MED OSS:-)
69 25 76 07

Sykkeltime <i>Foregår i vår sykkelsal</i>
ROLIG STYRKE <i>Fokus kjerne og balanse</i>
Avspenning <i>Fokus på fleksibilitet</i>
Kondis <i>Stram rumpe lår</i>
Kondis <i>Koordinasjon og dans</i>
Styrke <i>Hele kroppen uten stang/vekt</i>
Styrke <i>Rumpe og lår, uten stang/vekt</i>
Slynge <i>Egenvektstrening i slynge</i>
Sirkel <i>Styrke og kondisjon</i>
Bodypump <i>Styrke (LesMills)</i>
Grit <i>Intensiv styrke og kondisjon</i>



NB!

Timer merket med
går ut i alle skoleferier



Ny time!
Slynge time

Lørdager 09.30

