


GRUPPETIMEPLAN FOR DITT TRENINGSENTER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
09:00 Pilates Balance Ann Kristin	09:00 Slynge Power 50 Ann Kristin	09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin	06:30 Sykkel Sport 50 Jorid	09:00 Sykkel Shape Heidi	09:30 Slynge Power 50 Ann Kristin	10:15 Sykkel Suprise Rullerende
10:15 Dance Fun Renate	09:00 Kondis Fun 30 Renate	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Shape Marianne T	10:15 Yoga Power 30 Ann Kristin	10:15 Sykkel Suprise Rullerende	
12:00 Pilates Balance Ann Kristin	09:30 Styrke Shape 30 Renate	10:00 EasySpinn Fun Joachim	10:15 Slynge Power 50 Ann Kristin	10:45 Yoga Balance 30 Ann Kristin	10:15 Høypuls Power 30 Aina	
12:00 Sykkel Shape 50 Heidi	10:15 Sykkel Shape 50 Heidi	10:15 BodyPump Power Lena/AK	17:30 Power Fun 60 Linn	12:00 Dansmix Fun Ann Kristin	10:45 Slidepads core 30 Aina	
16:30 Pilates Power Ann Kristin	16:30 Grit Sport 30 min Jorid	12:00 Sirkel Shape Joachim	17:30 Dans Fun Sissel	12:30 Styrke Shape 30 Ann Kristin		
17:30 Sykkel Shape 50 Sascha	17:00 BodyBalance Renate	17:30 Sykkel Shape 50 Heidi	18:30 BodyPump Power Marianne L	16:30 Sykkel Power Veronica		
17:30 Sirkel Shape Marianne T	17:15 Sykkel Sport 50 Jorid	17:30 Kondis Shape 30 Aina	18:45 Bungee Fun Linn	17:30 BodyPump Power Irene		
17:30 Dans Fun 30 Sissel R	17:30 Dans Fun 30 Malin	18:00 Styrke Shape 30 Aina				
18:00 Styrke Shape 30 Sissel R	18:00 Styrke Shape 30 Malin	19:00 Sykkel Fun 60 Helge				
18:30 Sh-Bam Fun Irene	18:15 Sykkel Power 75 Lena B	18:30 Zumba Fun Renate				
18:30 Rpm Sport 50 Knut	18:30 BodyPump Power Knut	19:30 Yoga Power 30 Ann Kristin				
19:30 BodyPump Power Renate	19:30 Slynge Power 50 Jonas	20:00 Yoga Balance 30 Ann Kristin				
	19:30 CX Works 30 Trine					

 Utgår i alle skoleferier

Power
=
Styrke

Fun
=
Ha det gøy
Latter

Shape
=
Kom i form

Sport
=
Prestasjoner

Balance
=
Mentalt og
Fysisk





Fargekode
Sykkel timer Sykkel sal
Yoga Power Kjerne og balanse
Yoga Balance Fokus på fleksibilitet
Kondis/Høypuls Kondisjon Enkle trinn
Kondis Koordinasjon og dans
Styrke Styrke hele kroppen
Slidepads Core og kjerne
Slynge Egenvektstrening
Sirkel Styrke og kondis
Bodypump Cx Works Styrke Les mills
Grit Intensiv styrke Kondisjon

STARTER 26.FEBRUAR.2018

