

GRUPPETIMEPLAN FOR DITT TRENINGSENTER HØST 2018

START: 3.SEPTEMBER.2018

| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|---|---|---|---|---|---|---------------------------------------|
| 09:00 Pilates Balance Ann Kristin | 09:15 Slynge Power 50 Ann Kristin | 09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin | 06:30 Sykkel Sport 50 Jorid | 09:00 Sykkel Power 50 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/Yoga Ann Kristin | 09:30 Styrke Shape 30 Renate | 10:00 Sykkel Power 50 Joachim | 10:15 Slynge Power 50 Ann Kristin | 10:45 Yoga Balance 30 Ann Kristin | 10:15 Grit Sport 30 Trine | |
| 12:00 Sykkel Shape 50 Heidi | 10:15 Sykkel Power 50 Heidi | 12:00 Sirkel Shape Joachim | 17:30 Løpe time 30 Trine | 12:00 Dansmix Fun Ann Kristin | 10:45 Cxworks 30 Trine | |
| 16:30 Pilates Power Ann Kristin | 16:30 Grit Sport 30 Jorid | 16:30 Bodybalance Andreas | 17:30 Rpm sport 50 Lena L | 12:30 Styrke Shape 30 Ann Kristin | | |
| 17:15 Sykkel power 60 Linn | 17:00 Step/styrke shape Renate | 17:30 Sykkel Power 50 Heidi | 17:30 Dans Fun Sissel | 16:30 Sykkel Power 50 Veronica | | |
| 17:30 Sirkel Shape Marianne T | 17:15 Sykkel Sport 50 Jorid | 17:30 Høypuls power 30 Aina | 18:30 BodyPump Power Marianne L | 17:30 BodyPump Power Irene | | |
| 17:30 Dans Fun 30 Malin | 18:00 Yoga Balance Renate | 18:00 Styrke Shape 30 Aina | 19:30 Yoga Power AK | | | |
| 18:00 Styrke Shape 30 Malin | 18:15 Sykkel Power 75 Lena B | 19:00 Sykkel Fun 60 Helge | 20:00 Yoga balance AK | | | |
| 18:30 Sh-Bam Fun Irene | 18:30 BodyPump Power Knut | 18:30 Zumba Fun Renate | | | | |
| 18:30 Rpm Sport 50 Knut | 19:30 CX Works 30 Trine | 19:30 Slynge power Ann Kristin | | | | |
| 19:30 BodyPump Power Renate | | | | | | |



Fargekode

- Sykkel timer**
Sykkel sal
- Yoga Power**
Kjerne og balanse
- Yoga Balance**
Fokus på fleksibilitet
- Kondis/Høypuls/Step**
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

Sport
=
Prestasjoner

Power
=
Styrke

Shape
=
Kom i form

Balance
=
Mentalt og Fysisk

Fun
=
Ha det gøy Latter

