

GRUPPETIMEPLAN FOR DITT TRENINGSSENTER

Høst 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/stvrke 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 Karate/goju-ryu Øyvind	18:15 Sykkel Power 75 Lena B	18:00 Karate/goju-ryu Øyvind	20:00 Yoga balance AK			
18:00 Styrke Shape 30 Malin	18:00 CX Works 30 Trine	19:00 Sykkel Fun 60 Helge				
18:30 Sh-Bam Fun Irene	18:30 BodyPump Power Knut	18:30 Zumba Fun Renate				
18:30 Rpm Sport 50 Knut		19:30 Slynge power Ann Kristin				
19:30 BodyPump Power Renate						



MOSS
EasyLife
SENTER

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

