

# GRUPPETIMEPLAN FOR DITT TRENINGSENTER

Vinter 2019

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 Power 50 Lena Lund	
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 Sykkel power 50 Stig Gøran	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 Celina	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 Celina	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						

<b>Ditt</b> TRENINGSENTER
MOSS <i>EasyLife</i> SENTER
<b>Fargekode</b>
<b>Sykel timer</b> Sykkel sal
<b>Yoga Power</b> Kjerne og balanse
<b>Yoga Balance</b> Fokus på fleksibilitet
<b>Kondis/Høypuls/Step</b> Kondisjon Enkle trinn
<b>Kondis</b> Koordinasjon og dans
<b>Styrke</b> Styrke hele kroppen
<b>Slidepads</b> Core og kjerne
<b>Slynge</b> Egenvektstrening
<b>Sirkel</b> Styrke og kondis
<b>Bodypump Cx Works</b> Styrke Les mills
<b>Grit</b> Intensiv styrke Kondisjon

