

UKE 23-25, 03-23/6

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09:00 Pilates Ann Kristin	09:15 Slynge Ann Kristin	09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin	06:30 Sykkel 50 Jorid	09:00 Sykkel 50 Heidi	09:30 Slynge Power 50 Ann Kristin
10:15 Dance Renate	09:00 Kondis 30 Renate	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Marianne T	10:15 Yoga Power 30 Ann Kristin	10:15 Sykkel 50 Lena Lund
16:30 Pilates Ann Kristin	09:30 Styrke 30 Renate	10:00 Sykkel 50 Joachim	10:15 Slynge 50 Ann Kristin	10:45 Yoga Balance 30 Ann Kristin	10:15 Body Combat Yvonne
17:30 Dans 30 Malin	10:15 Sykkel 50 Heidi	16:30 Body Combat Andreas	17:30 Dans Sissel	16:30 Sykkel 50 Veronica	
18:00 Karate/goju ryu Øyvind	16:30 Grit 30 Jorid	17:30 Sykkel 50 Heidi	18:30 BodyPump Marianne L	17:30 BodyPump Irene	
18:00 Styrke Malin	18:15 Sykkel 75 Lena B	18:00 Karate/goju ryu Øyvind	19:30 Yoga Power 30 Ann Kristin		
18:30 Sykkel RPM 50 Knut	18:30 BodyPump Knut	18:30 Zumba Renate	20:00 Yoga Balance 30 Ann Kristin		
19:30 BodyPump Renate		19:30 Slynge Ann Kristin			

Aktiv på dagtid - mandag og onsdag kl 12:00 til og med 14. juni



Fargekode
Sykkeltimer 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

UKE 26, 24-30/6

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09:00 Pilates Ann Kristin	09:15 Slynge Ann Kristin	09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin	06:30 Sykkel 50 Jorid	09:00 Sykkel 50 Heidi	09:30 Slynge Power 50 Ann Kristin
10:15 Dance Renate	09:00 Kondis 30 Renate	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Ann Kristin	10:15 Yoga Power 30 Ann Kristin	10:15 Sykkel 50 Lena Lund
16:30 Pilates Ann Kristin	09:30 Styrke 30 Renate	10:00 Sykkel 50 ??	10:15 Slynge 50 Ann Kristin	10:45 Yoga Balance 30 Ann Kristin	10:15 Body Combat Yvonne
17:30 Dans 30 Malin	10:15 Sykkel 50 Heidi	17:30 Sykkel 50 Heidi	17:30 Dans Sissel	16:30 Sykkel 50 Veronica	
18:00 Karate/goju ryu Øyvind	16:30 Grit 30 Jorid	18:00 Karate/goju ryu Øyvind	18:30 BodyPump Marianne L	17:30 BodyPump Irene	
18:00 Styrke Malin	18:15 Sykkel 75 Lena B	18:30 Zumba Renate	19:30 Yoga Power 30 Ann Kristin		
18:30 Sykkel RPM 50 Knut	18:30 BodyPump Knut	19:30 Slynge Ann Kristin	20:00 Yoga Balance 30 Ann Kristin		
19:30 BodyPump Power Renate					



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

UKE 27, 1-7/7

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09:00 Pilates Ann Kristin	09.15 Slynge Ann Kristin	09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Ann Kristin	09:00 Sykkel 50 Heidi	09:30 Slynge Power 50 Ann Kristin
10:15 Dance Renate	09.00 Kondis 30 Renate	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	10:15 Slynge 50 Ann Kristin	10:15 Yoga Power 30 Ann Kristin	10:15 Sykkel 50 Lena Lund
16:30 Pilates Ann Kristin	09:30 Styrke 30 Renate	10:00 Sykkel 50 Lena B	17:30 Dans Sissel	10:45 Yoga Balance 30 Ann Kristin	10:15 Body Combat Yvonne
17:30 Dans 30 Malin	10:15 Sykkel 50 Heidi	17:30 Sykkel 50 Heidi	18:30 BodyPump Marianne L	16:30 Sykkel 50 Veronica	
18:00 Karate/goju ryu Øyvind	18:15 Sykkel 75 Lena B	18:00 Karate/goju ryu Øyvind	19:30 Yoga Power 30 Ann Kristin	17:30 BodyPump Irene	
18:00 Styrke Malin	18:30 BodyPump Knut	18:30 Zumba Renate	20:00 Yoga Balance 30 Ann Kristin		
18:30 Sykkel RPM 50 Knut		19.30 Slynge Ann Kristin			
19:30 BodyPump Power Renate					



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

UKE 28, 8-14/7

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09:00 Pilates Ann Kristin	09.00 Kondis 30 Ann Kristin	09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Ann Kristin	09:00 Sykkel 50 Lena B	09:30 Slynge Power 50 Ann Kristin
10:15 Dance Renate	09:30 Styrke 30 Ann Kristin	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	10:15 Slynge 50 Ann Kristin	10:15 Yoga Power 30 Ann Kristin	10:15 Sykkel 50 Lena B
16:30 Pilates Ann Kristin	10:15 Sykkel 50 Ann Kristin	10:00 Sykkel 50 Ann Kristin	17:30 Dans Sissel	10:45 Yoga Balance 30 Ann Kristin	10:15 Body Combat Yvonne
17:30 Dans 30 Malin	18:15 Sykkel 75 Lena B	17:30 Sykkel 50 Lena B	18:30 Yoga Power 30 Ann Kristin	16:30 Sykkel 50 Lena B	
18:00 Karate/goju ryu Øyvind	18:30 BodyPump Renate	18:00 Karate/goju ryu Øyvind	19:00 Yoga Balance 30 Ann Kristin	17:30 BodyPump Irene	
18:00 Styrke Malin		18:30 Zumba Renate			
18:30 Sykkel 60 Lena B		19:30 Slynge Ann Kristin			
19:30 BodyPump Power Renate					



Fargekode
Sykel 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

UKE 29, 15-21/7

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
10:15 Dance Celina	09:00 Kondis 30 Celina	09:00 Yoga Power 30 Celina	09:00 Slynge Trine	09:00 Sykkel 50 Joachim	10:15 Body Combat Yvonne
17:30 Dans 30 Malin	09:30 Styrke 30 Celina	09:30 Yoga Balance 30 Celina	17:30 Dans Malin	16:30 Sykkel 50 Veronica	
18:00 Karate/goju ryu Øyvind	18:15 Sykkel 75 Lena B	10:00 Sykkel 50 Joachim	18:30 BodyPump Trine	17:30 Boot camp Veronica	
18:00 Styrke Malin	18:30 Grit Trine	18:00 Karate/goju ryu Øyvind			
18:30 Sykkel 60 Lena B	19:00 Cxworks Trine	18:30 Zumba Malin			



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

UKE 30, 22-28/7

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
10:15 Dance Celina	09:00 Kondis 30 Celina	09:00 Yoga Power 30	09:00 Slynge Trine	09:00 Sykkel 50 Joachim	10:15 Body Combat Michael
17:30 Dans 30 Celina	09:30 Styrke 30 Celina	09:30 Yoga Balance 30	17:30 Kondis / Styrke Trine	16:30 Sykkel 50 Stig Gøran	
18:00 Karate/goju ryu Øyvind	18:15 Sykkel 75 Stig Gøran	10:00 Sykkel 50 Joachim	18:30 BodyPump Trine	17:30 Bootcamp Trine	
18:00 Styrke Celina	18:30 Grit Trine	17:30 Kondis 30 Trine			
18:30 Sykkel 60 Stig Gøran	19:00 Cxworks Trine	18:00 Styrke 30 Trine			
		18:30 Cxworks Trine			
		18:00 Karate/goju ryu Øyvind			



Fargekode
Sykel 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

UKE 31, 29/7 - 4/8

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09:00 Pilates Ann Kristin	09:15 Slynge 50 Ann-Kristin	09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin	06:30 sykkel 50 Jorid	09:00 Sykkel 50 Joachim	10:15 Slynge 50 Ann-Kristin
10:15 Dance Renate	10:15 Sykkel 50 Ann Kristin	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Marianne T	10:15 Yoga Power 30 Ann-Kristin	10:15 Body Combat Michael
16:30 Pilates Ann Kristin	18:15 Sykkel 75 Stig Gøran	10:00 Sykkel 50 Joachim	10:15 Slynge 50 Ann Kristin	10:45 Yoga Balance 30 Ann-Kristin	
17:30 Kondis 30 Ann Kristin	18:30 BodyPump Renate	17:30 Sykkel 50 Lena L	17:30 Dans Renate	16:30 Sykkel 50 Lena L	
18:00 Karate/goju ryu Øyvind		18:00 Karate/goju ryu Øyvind	18:30 BodyPump Renate	17:30 BodyPump Lena L	
18:00 Styrke 30 Ann Kristin		18:30 Zumba Renate			
18:30 Sykkel 60 Stig Gøran					
19:30 BodyPump Power Renate					



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

UKE 32-33, 5-18/8

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09:00 Pilates Ann Kristin	09.15 Slynge Ann Kristin	09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin	06:30 Sykkel 50 Jorid	09:00 Sykkel 50 Heidi	09:30 Slynge Ann Kristin
10:15 Dance Renate	09.00 Kondis 30 Renate	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Marianne T	10:15 Yoga Power 30 Ann-kristin	10:15 Sykkel 50 Lena Lund
16:30 Pilates Ann Kristin	09:30 Styrke 30 Renate	10:00 Sykkel 50 Joachim	10:15 Slynge 50 Ann Kristin	10:45 Yoga Balance 30 Ann-Kristin	
17:30 Dans 30 Ann Kristin	10:15 Sykkel 50 Heidi	17:30 Sykkel 50 Heidi	17:30 Dans Sissel	16:30 Sykkel 50 Veronica	
18:00 Karate/goju ryu Øyvind	16:30 Grit Jorid	18:00 Karate/goju ryu Øyvind	18:30 BodyPump Marianne L	17:30 BodyPump Irene	
18:00 Styrke Ann Kristin	18:15 Sykkel 75 Stig Gøran	18:30 Zumba Renate	19:30 Yoga Power 30 Ann Kristin		
18:30 Sykkel RPM 50 Knut	18:30 BodyPump Knut	19:30 Slynge 50 Ann Kristin	20:00 Yoga Balance 30 Ann Kristin		
19:30 BodyPump Power Renate					



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

UKE 34-35 , 19.8 til 1.9.19

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09:00 Pilates Ann Kristin	09:15 Slynge Ann Kristin	09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin	06:30 Sykkel 50 Jorid	09:00 Sykkel 50 Heidi	09:30 Slynge Ann Kristin
10:15 Dance Renate	09:00 Kondis 30 Renate	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Marianne T	10:15 Yoga Power 30 Ann-kristin	10:15 Sykkel 50 Lena Lund
12:00 Pilates/Yoga Ann Kristin	09:30 Styrke 30 Renate	10:00 Sykkel 50 Joachim	10:15 Slynge 50 Ann Kristin	10:45 Yoga Balance 30 Ann-Kristin	10:15 Body Combat Yvonne
12:00 Sykkel 50 Heidi	10:15 Sykkel 50 Heidi	12:00 Sirkel Joachim	17:30 Dans Sissel	12:00 Dans/Kondis 30 Ann Kristin	
16:30 Pilates Ann Kristin	16:30 Grit Jorid	17:30 Sykkel 50 Heidi	18:30 BodyPump Marianne L	12:30 Styrke 30 Ann Kristin	
17:30 Dans 30 Malin	18:15 Sykkel 75 Stig Gøran	18:00 Karate/goju ryu Øyvind	19:30 Yoga Power 30 Ann Kristin	16:30 Sykkel 50 Veronica	
18:00 Karate/goju ryu Øyvind	18:30 BodyPump Knut	18:30 Zumba Renate	20:00 Yoga Balance 30 Ann Kristin	17:30 BodyPump Irene	
18:00 Styrke Malin		19:30 Slynge 50 Ann Kristin			
18:30 Sykkel RPM 50 Knut					
19:30 BodyPump Power Renate					



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