

Gruppetimeplan høst 2024 (uke 33-51)



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	06.45 Aqua Sirkel(45) - Frida	06.35 Frokostspinn(45) - Karl Johan	06.45 Aqua HIT(45) - Ruth Kari			
09.00 Sterk(45) - Kristine/Frida	09.00 *** Sirkeltrening(55) - Frida	09.00 ***Slynge(55) - Frida/Kristine/Ruth Kari	08.00 Aquafitness(55) - Anni	09.00 Pulsspinn 1(55) - Frida		
09.10 Aqua Sirkel(55) - Kristine/Frida		09.10 Aquafitness(55) - Ruth Kari/Kristine	09.30 ***Styrke(55) - Anni			
10.10 Aqua Sirkel(55) - Kristine/Frida		10.10 Aquafitness(55) - Ruth Kari/Kristine			10.00 Spinn(55) - Rullerende	10.00/11.10 Zumba(55) - Anette/Kamila
		10.00 Yoga(55) - Kaja			11.10 Salttime(55) - Rullerende	10.00/11.05 Yoga/Stretching/ (55) - Rullerende
			17.00 ***Sterk(45) -Frida	16.50 Aquasirkel(55) - Hana		
17.45 Pilates(55) - Anni	17.50 ***Styrke(45) -Szilvia		18.00 ***Løpetime(30) -Frida	17.00 ***Styrkemix(55) -Szilvia		
18.45 Pulsspinn(55) - Gyri	18.45 Step/styrke(55) -Andrea	18.30 Zumba(55) - Anette	18.00 Pulsspinn 2(55) - Tore			Styrketrening
18.50 ***Slyngeintervall(45)- Szilvia	18.45 VinyasaYoga (60) - Caroline -Festsalen	18.45 ***Løpetime(30) Frida (hver 2.uke)	18.15 Step'nDance(45) -Hege			Kondisjon
19.00 Aquafitness(55) - Anni	19.00 Pulsspinn 2(55) -Tore	19.30 ***Tabata(55) - Toril	19.05 Styrke Flow (45) -Hege		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!	Trinntime
19.40 Zumba(55) - Anette	19:55 Yin Yoga (60) - Caroline - Festsalen		19.15 Aquasirkel(55) - Irmelin			Yoga/Pilates
20.00 ***Aqua HIT(40) - Anni					*** Møt oppvarmet	Vanntrening

Utleie gruppesal: Se gruppetimebooking i app/web for utleid tid i gruppesalen.