



























GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 02.01 – 14.04

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	LØRDAG
07:15 Morgenfrisk v/ Torhild 	08:30 Sykkel v/ Sindre 		07:15 Morgenfrisk v/ Torhild 	09:30 Sykkel v/ Annie/ Julie 
09:00 StyrkeSirkel v/ Øystein 			09:00 Hjertetrening v/ Sindre 	10.30 Basis Styrke v/ Annie/ Julie 
12:00 Slag og balansegruppe v/ Øystein 	12:00 Trening for benamputerte v/ Sindre 	12:00 Slag og balansegruppe v/ Øystein 	10:00 Parkinsongruppe v/ Øystein 	
14:00 Lungegruppe v/ Sindre 	14:00 Parkinsongruppe v/ Sindre 		14:00 Lungegruppe v/ Øystein 	
16:30 Mensendieck v/ Ona 	15:30 (Starter 29.01) Psykomotorisk Bevegelsesgruppe v/ Ingrid 	17:00 Zumba v/ Shabnam 		
17:35 Sykkel v/ Ona 	17:00 Yoga v/ Gunhild 	18:00 Sykkel v/ Julie 	17:00 Yoga v/ Ingeborg 	
17:40 Zumba v/ Shabnam 	18:30 Bootcamp v/ Paul 	19:00 (Starter 09.01) PILATES v/ Tina 	19:00 Styrke Total v/ Finn 	
18:45 TABATA v/ Sindre 				

Blå timer: Tilgjengelig for medlemmer av treningsstudioet. Med forbehold om endringer- og avlysning av timer ved færre enn 3 påmeldte