



























# GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 23.04 – 09.06

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	LØRDAG
07:15 <b>Morgenfrisk</b> v/ Torhild 	08:30 <b>Sykkel</b> v/ Sindre 		07:15 <b>Morgenfrisk</b> v/ Torhild 	09:30 <b>Sykkel</b> v/ Annie/ Julie 
09:00 <b>StyrkeSirkel</b> v/ Øystein 			10:00 <b>Parkinsongruppe</b> v/ Øystein og Sindre 	10.30 <b>Basis Styrke v/</b> Annie/ Julie 
12:00 <b>Slag og balansegruppe</b> v/ Øystein 	12:00 <b>Trening for benamputerte</b> v/ Sindre 	12:00 <b>Slag og balansegruppe</b> v/ Øystein 	12:00 <b>Hjertetrening</b> v/ Sindre 	
14:00 <b>Lungegruppe</b> v/ Sindre 	14:00 <b>Parkinsongruppe</b> v/ Sindre og Øystein 		14:00 <b>Lungegruppe</b> v/ Øystein 	
16:30 (t.o.m 27. mai) <b>Mensendieck</b> v/ Ona 	15:30 <b>Psykomotorisk Bevegelsesgruppe</b> v/ Ingrid 	17:00 <b>Zumba</b> v/ Shabnam 		
17:35 <b>Sykkel</b> v/ Ona 	17:00 <b>Yoga</b> v/ Gunhild 	18:00 <b>Sykkel</b> v/Annie 	17:00 <b>Yoga</b> v/ Ingeborg 	
17:40 <b>Zumba</b> v/ Shabnam 	18:30 <b>Bootcamp</b> v/ Paul 	19:00 <b>PILATES</b> v/ Tina 	19:00 <b>Styrke Total</b> v/ Finn 	
18:45 <b>TABATA</b> v/ Sindre 				

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