

















# GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 09.06 – 10.08

| MANDAG  | TIRSDAG   | ONSDAG  | TORSDAG   | LØRDAG   |
|---|---|---|---|--|
| 09:00 (siste 08.07)<br><u>StyrkeSirkel</u><br>v/ Øystein               | 08:15<br><u>Sykkel</u><br>v/ Sindre/ Annie                               |   | 10:00 (siste 11.07)<br><u>Parkinsongruppe</u><br>v/ Øystein og Sindre  | 09:30<br><u>Sykkel</u><br>v/ Annie/<br>Julie/Finn         |
| 12:00 (siste 08.07)<br><u>Slag og<br/>balansegruppe</u><br>v/ Øystein  | 12:00 (siste 16.07)<br><u>Trening for<br/>benamputerte</u><br>v/ Sindre  | 12:00 (siste 10.07)<br><u>Slag og<br/>balansegruppe</u><br>v/ Øystein  | 12:00 (Siste 18.07)<br><u>Hjertetrening</u><br>v/ Sindre               | 10.30<br><u>Basis Styrke</u><br>v/ Annie/ Julie/<br>Finn  |
| 14:00 (siste 15.07)<br><u>Lungegruppe</u><br>v/ Sindre                 | 14:00 (siste 16.07)<br><u>Parkinsongruppe</u><br>v/ Sindre og Øystein    |   | 14:00 (siste 11.07)<br><u>Lungegruppe</u><br>v/ Øystein                |  |
| 17:35 (siste 26.06)<br><u>Sykkel</u><br>v/ Andreas Kjørnø              | 18:30 (siste 25.06)<br><u>Bootcamp</u><br>v/ Annie/ Julie                |   | 18:30<br><u>Styrke Total</u><br>v/ Finn/Annie/Julie                    |  |
| 18:45<br><u>TABATA</u><br>v/ Sindre/ Annie                           |   |   |   |  |

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