


























# GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 11.08 – 22.12

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	Fredag
<u>07:15</u> <b>Morgenfrisk</b> v/ Torhild 	<u>08:15</u> <b>Sykkel</b> v/ Sindre 		<u>07:15</u> <b>Morgenfrisk</b> v/ Torhild 	<u>09:00</u> <b>Hjertetrening</b> v/ Sindre 
<u>09:00</u> <b>StyrkeSirkel</b> v/ Øystein 			<u>09:00 (Første 29.08)</u> <b>MorgenYoga</b> v/ Ingeborg 	
<u>12:00</u> <b>Slag og balansegruppe</b> v/ Øystein 	<u>12:00</u> <b>Trening for benamputerte</b> v/ Sindre 	<u>12:00</u> <b>Slag og balansegruppe</b> v/ Øystein 	<u>10:00</u> <b>Parkinsongruppe</b> v/ Øystein 	<b>LØRDAG</b>
<u>14:00</u> <b>Lungegruppe</b> v/ Sindre 	<u>14:00</u> <b>Parkinsongruppe</b> v/ Sindre 		<u>14:00</u> <b>Lungegruppe</b> v/ Øystein 	
<u>16:30 (Første 02.09)</u> <b>Mensendieck</b> v/ Ona 		<u>17:00 (Første 21.08)</u> <b>Zumba</b> v/ Shabnam 		<u>09:30</u> <b>Sykkel</b> v/ Sofia/Julie 
<u>17:35 (Første 26.08)</u> <b>Sykkel</b> v/ Andreas/Ona 	<u>17:00 (Første 20.08)</u> <b>Yoga</b> v/ Gunhild 	<u>18:00 (Første 28.08)</u> <b>Sykkel</b> v/ Julie 	<u>18:30</u> <b>Styrke Total</b> v/ Thea 	<u>10.30</u> <b>Basis Styrke</b> v/ Sofia/Julie 
<u>17:40 (Første 19.08)</u> <b>Zumba</b> v/ Shabnam 	<u>18:30</u> <b>Bootcamp</b> v/ Julie 	<u>19:00 (Første 21.08)</u> <b>PILATES</b> v/ Tina 		
<u>18:45</u> <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