


























GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 17.08 – 20.12

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07:15 Morgenfrisk v/ Torhild 	08:00 Sykkel v/ Sindre 		07:15 Morgenfrisk v/ Torhild 	10:00 Hjertetrening v/ Sindre 
10:00 StyrkeSirkel v/ Øystein 			09:00 MorgenYoga v/ Ragni 	
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 	LØRDAG
14:00 Lungegruppe v/ Sindre 	14:00 Parkinsongruppe v/ Sindre 		14:00 Lungegruppe v/ Øystein 	
16:30 (Starter 14. sept) Mensendieck v/ Ona 				09:30 Sykkel v/ Sofia/Jana 
17:40 Sykkel Ona/ Emilie 	17:00 Yoga v/ Gunhild 	18:00 (Starter 2/9) Sykkel v/ Emilie 	17:00 Zumba v/ Shabnam 	10.30 Basis Styrke v/ Sofia/Jana 
17:40 Zumba v/ Shabnam 	18:30 Bootcamp v/ Sofia 	19:00 PILATES v/ Tina 	18:30 Styrke Total v/ Jana 	
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