


























# GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 17.08 – 20.12

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07:15 <b>Morgenfrisk</b> v/ Torhild 	08:00 <b>Sykkel</b> v/ Sindre 		07:15 <b>Morgenfrisk</b> v/ Torhild 	10:00 <b>Hjertetrening</b> v/ Sindre 
09:00 <b>StyrkeSirkel</b> v/ Øystein 			09:00 <b>MorgenYoga</b> v/ Ragni 	
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 	10:00 <b>Parkinsongruppe</b> v/ Øystein 	LØRDAG
14:00 <b>Lungegruppe</b> v/ Sindre 	14:00 <b>Parkinsongruppe</b> v/ Sindre 		14:00 <b>Lungegruppe</b> v/ Øystein 	
16:30 (Starter 14. sept) <b>Mensendieck</b> v/ Ona 				09:30 <b>Sykkel</b> v/ Sofia/Jana 
17:35 <b>Sykkel</b> Ona/ Emilie 	17:00 <b>Yoga</b> v/ Gunhild 	18:00 (Starter 2/9) <b>Sykkel</b> v/ Emilie 	17:00 <b>Zumba</b> v/ Shabnam 	10.30 <b>Basis Styrke</b> v/ Sofia/Jana 
17:40 <b>Zumba</b> v/ Shabnam 	18:30 <b>Bootcamp</b> v/ Sofia 	19:00 <b>PILATES</b> v/ Tina 	18:30 <b>Styrke Total</b> v/ Jana 	
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