

























# GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 16.08 – 20.12

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	Fredag
07:15 <b>Morgenfrisk</b> v/ Torhild 			07:15 <b>Morgenfrisk</b> v/ Torhild 	10:00 <b>Hjertetrening</b> v/ Sindre 
09:00 <b>F.o.m 23. august</b> <b>StyrkeSirkel</b> v/ Julie 		10:00 <b>Parkinsongruppe</b> v/ Sindre 	08:00 <b>Sykkel</b> v/ Sindre 	
<b>F.o.m 23. august</b> 12:00 <b>Slag og balansegruppe</b> v/ Julie 	12:00 <b>Trening for benamputerte</b> v/ Sindre 	<b>F.o.m 25. august</b> 12:00 <b>Slag og balansegruppe</b> 	<b>F.o.m 25. august</b> 09:00 <b>MorgenYoga</b> v/ Ragni 	LØRDAG
14:00 <b>Lungegruppe</b> v/ Sindre 	14:00 <b>Parkinsongruppe</b> v/ Sindre 		10:00 <b>Parkinsongruppe</b> v/ Øystein 	
16:30 <b>F.o.m 30.august</b> <b>Mensendieck</b> v/ Marie 			14:00 <b>Lungegruppe</b> v/ Øystein 	09:30 <b>Sykkel</b> v/ Erik/ Malene 
<b>F.o.m 30.august</b> 17:30 <b>Sykkel</b> v/ Elisabeth 	<b>F.o.m 24.august</b> 18:00 <b>Yoga</b> v/ Gunhild 	18:00 <b>Sykkel</b> v/ Erik 		10.30 <b>Basis Styrke</b> v/ Erik/ Malene 
18:45 <b>TABATA</b> v/ Sindre 	19:15 <b>Bootcamp</b> v/ Sofia 	19:00 <b>PILATES</b> v/ Tina 	18:30 <b>Styrke Total</b> v/ Elisabeth 	

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