


























GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 21.08 – 22.12

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	Fredag
07:15 Morgenfrisk v/ Torhild 	07:15 Spinning v/ Torhild 		07:15 Morgenfrisk v/ Torhild 	10:00 Hjertetrening v/ Sindre 
08:15 StyrkeSirkel v/ Julie 			08:00 Sykkel v/ Sindre 	
12:00 Slag og balansegruppe v/ Julie 	12:00 Trening for benamputerte v/ Sindre 	12:00 Slag og balansegruppe v/ Julie 	09:00 MorgenYoga v/ Ragni 	LØRDAG
13:00 Parkinsongruppe v/ Sindre 	14:00 Parkinsongruppe v/ Sindre 		10:00 Parkinsongruppe v/ Julie 	
14:00 Lungegruppe v/ Sindre 			14:00 Lungegruppe v/ Julie 	09:30 Sykkel 
16:45 (Fra 28.aug) Mensendieck v/ Marie 	17:30 Yoga v/ Gunhild 	17:45 Sykkel v/ Sofie 		10.30 Basis Styrke 
17:30 Sykkel v/ Trine- Reneé 	18:45 Bootcamp v/ Karen 	18:50 Pilates v/ Tina 	18:30 Styrke Total v/ Eirik 	
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