
















GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 21.06 – 16.08

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	LØRDAG
	08:00 (Unntatt 03.08) <u>Sykkel</u> v/ Sindre/ Erik/ Sofia 	09:00 (07.07 – 04.08) <u>Sykkel</u> v/ Erik/ Sofia 		09:30 <u>Sykkel</u> v/ Sofia/Erik 
13:00 <u>Slag og balansegruppe</u> v/ Mari 	12:00 <u>Trening for benamputerte</u> v/ Sindre 		10:00 <u>Parkinsongruppe</u> v/ Øystein og Sindre 	10.30 <u>Basis Styrke</u> v/ Sofia/Erik 
14:00 <u>Lungegruppe</u> v/ Sindre 	14:00 <u>Parkinsongruppe</u> v/ Sindre og Øystein 	12:00 <u>Slag og balansegruppe</u> v/ Mari 	14:00 <u>Lungegruppe</u> v/ Øystein 	
18:30 <u>TABATA</u> v/ Sindre/ Erik/ Sofia 	18:30 (Kun 22.06) <u>Styrkesirkel</u> v/ Sofia 	18:00 (Kun 23.06) <u>Spinning</u> v/ Erik 	18:30 <u>Styrkesirkel</u> v/ Elisabeth/ Erik/Sofia 	

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