
























# GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 19.04 – 30.06

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