























GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 03.01 – 10.04

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	Fredag
07:15 Morgenfrisk v/ Torhild 			07:15 Morgenfrisk v/ Torhild 	10:00 Hjertetrening v/ Sindre 
09:00 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 	09:00 MorgenYoga v/ Ragni 	LØRDAG
14:00 Lungegruppe v/ Sindre 	14:00 Parkinsongruppe v/ Sindre 		10:00 Parkinsongruppe v/ Øystein 	
17:30 (F.o.m 24.01) Mensendieck v/ Marie 			14:00 Lungegruppe v/ Øystein 	10.30 Basis Styrke v/ Mathias/ Malene 
17:30 Sykkel v/ Elisabeth 	18:00 Yoga v/ Gunhild 	18:00 Sykkel v/ Malene 		
18:45 TABATA v/ Sindre 	19:15 Bootcamp v/ Sofia 	19:00 PILATES v/ Tina 	18:30 Styrke Total v/ Elisabeth 	

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