

























# GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 02.01 – 23.03

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	Fredag
07:15 <u>Morgenfrisk</u> v/ Torhild 	07:15 <u>Sykkel</u> v/ Torhild 		07:15 <u>Morgenfrisk</u> v/ Torhild 	10:00 <u>Hjertetrening</u> v/ Sindre 
08:15 <u>StyrkeSirkel</u> v/ Julie 			08:00 <u>Sykkel</u> v/ Sindre 	
12:00 <u>Slag og balansegruppe</u> v/ Julie 	12:00 <u>Trening for benamputerte</u> v/ Sindre 	12:00 <u>Slag og balansegruppe</u> v/ Julie 	09:00 <u>MorgenYoga</u> v/ Ingeborg 	LØRDAG
13:00 <u>Parkinsongruppe</u> v/ Sindre 	14:00 <u>Parkinsongruppe</u> v/ Sindre 		10:00 <u>Parkinsongruppe</u> v/ Julie 	09:30 <u>Sykkel</u> 
14:00 <u>Lungegruppe</u> v/ Sindre 			14:00 <u>Lungegruppe</u> v/ Julie 	10.30 <u>Basis Styrke</u> 
17:30 <u>Sykkel</u> v/ Eirik 	17:30 <b>Oppstart 9/1</b> <u>Yoga</u> v/ Gunhild 	17:45 <u>Sykkel</u> v/ Sofie 		
18:45 <u>TABATA</u> v/ Sindre 	18:45 <u>Bootcamp</u> v/ Karen 	18:50 <u>Pilates</u> v/ Tina 	18:30 <u>Styrke Total</u> v/ Eirik 	

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