

GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 05.01 – 29.03

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/ Sofie 			08:00 Spinning v/ Sofie 	
12:00 Slag og balansegruppe v/ Sofie 	12:00 Trening for benamputerte v/ Sindre 	12:00 Slag og balansegruppe v/ Sofie 		
13:00 Parkinsongruppe v/ Sindre 	14:00 Parkinsongruppe v/ Sindre 		10:00 Parkinsongruppe v/ Sofie 	
14:00 Lungegruppe v/ Sindre 			14:00 Lungegruppe v/ Sofie 	
17:30 Spinning v/ Christina 	17:30 Yoga v/ Gunhild 	17:45 Spinning v/ Tilla 		
18:45 Tabata v/ Sindre 	18:45 Bootcamp v/ Frida 	18:50 Pilates v/ Tina 	18:30 Styrke Total v/ Haakon 	

LØRDAG

09:30
Spinning


10:40
Basis Styrke


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