


























# GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 11.04 – 26.06

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	Fredag
07:15 <b>Morgenfrisk</b> v/ Torhild 	07:15 <b>Spinning</b> v/ Torhild 		07:15 <b>Morgenfrisk</b> v/ Torhild 	10:00 <b>Hjertetrening</b> v/ Sindre 
09:15 <b>StyrkeSirkel</b> v/ Julie 			08:00 <b>Sykkel</b> v/ Sindre 	
12:00 <b>Slag og balansegruppe</b> v/ Julie 	12:00 <b>Trening for benamputerte</b> v/ Sindre 	12:00 <b>Slag og balansegruppe</b> v/ Julie 	09:00 <b>MorgenYoga</b> v/ Ragni 	LØRDAG
13:00 <b>Parkinsongruppe</b> v/ Sindre 	14:00 <b>Parkinsongruppe</b> v/ Sindre 		10:00 <b>Parkinsongruppe</b> v/ Øystein 	
14:00 <b>Lungegruppe</b> v/ Sindre 		17:15 <b>Mensendieck</b> v/ Marie 	14:00 <b>Lungegruppe</b> v/ Øystein 	09:30 <b>Sykkel</b> 
17:30 <b>Sykkel</b> v/ Trine- Reneé 	18:00 <b>Yoga</b> v/ Gunhild 	18:00 <b>Sykkel</b> v/ Malene 		10.30 <b>Basis Styrke</b> 
18:45 <b>TABATA</b> v/ Sindre 	19:15 <b>Bootcamp</b> v/ Mathias 	19:00 <b>Pilates</b> v/ Tina 	18:30 <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