


























GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 02.01 – 22.06

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 
09:15 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 v/ Julie 	09:00 MorgenYoga v/ Ragni 	LØRDAG
13:00 Parkinsongruppe v/ Sindre 	14:00 Parkinsongruppe v/ Sindre 		10:00 Parkinsongruppe v/ Øystein 	
14:00 Lungegruppe v/ Sindre 			14:00 Lungegruppe v/ Øystein 	09:30 Sykkel 
17:15 (Fom 9.jan) Mensendieck v/ Marie 	18:00 (Fom 10.jan) Yoga v/ Gunhild 	18:00 Sykkel v/ Malene 		10.30 Basis Styrke 
17:30 Sykkel v/ Julie 	19:15 Bootcamp v/ Mathias 	19:00 Pilates v/ Tina 	18:30 Styrke Total v/ Elisabeth 	
18:45 TABATA v/ Sindre 				

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