

























GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 19.08 – 21.12

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	Fredag
07:15 <u>Morgenfrisk</u> v/ Torhild 	07:15 <u>Spinning</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>Spinning</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 		
13:00 <u>Parkinsongruppe</u> v/ Sindre 	14:00 <u>Parkinsongruppe</u> v/ Sindre 		10:00 <u>Parkinsongruppe</u> v/ Julie 	LØRDAG
14:00 <u>Lungegruppe</u> v/ Sindre 		17:40 <u>Egenbehandling</u> v/ Helt Helse 	14:00 <u>Lungegruppe</u> v/ Julie 	09:30 <u>Spinning</u> 
17:30 <u>PowerSpinning</u> v/ Trine- Reneé 	17:30 <u>Yoga</u> v/ Gunhild 	17:45 <u>Spinning</u> v/ Christina 		10:40 <u>Basis Styrke</u> 
18:45 <u>Tabata</u> v/ Sindre 	18:45 <u>Bootcamp</u> v/ Selma 	18:50 <u>Pilates</u> v/ Tina 	18:30 <u>Styrke Total</u> v/ Kaja 	

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