

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		9.00 Tøy og bevegelse Frida BRANDBU		06.30 FitWalk Styrke Malin		
		10. Sykkel Frida BRANDBU		09.00 Mensendieck kurs Brit		
09.00 *Styrkesirkel Frida	9.00 Yoga Nybegynner Jana	9.00 FitWalk 30 Ingeborg	Utgår i en periode Intervall 55 Monica/Kolbjørn	09.00 *Styrkesirkel Frida		
09.30 Sykkel 55 Frida	09.00 Sprek og voksen sykkel 45 Rullering	09.30 Sykkel 45 Brit	10.00 Flyt og Balanse 55 Ingeborg	09.30 Sprek og voksen sykkel 45 Frida		
09.00 Yoga for buk og Rygg Jana	09.50 *Sprek og voksen styrke 30 Rullering	9.40 *Crosstrening 30 Ingeborg		10.00 Yoga Nybegynner Rabin		
		10.15 Mensendieck Brit		10.20 Sprek og voksen Styrke og Bevegelighet 30 Frida		
	11.00 Trening Ragnhild	11.00 Kom i form kurs Anetter	11.00 Trening Ragnhild		10.00 Lørdagstimer rullering	
		12.00 Yoga Kurs Rabin		12.00 Yoga Kurs Rabin		
16.30 Yoga litt øvet Rabin	16.00 Kom i form kurs Anette					
16.30 Get Fit-Walk 40 Nina L.	17.30 Kom i form kurs Anette	17.00 Yoga Nybegynner Rabin		17.00 Bakketrening Arnfinn		
17.15 *Sterk 30 Nina L.	18.00 Dynamisk yoga Jana	17.00 Intervall 55 Aina		17.00 Yin Yoga 90 Jana	Yin Yoga -Restituerende Yoga Første fredag i hver mnd. Neste 5. okt	
18.00 Zumba Nina R	18.30 Styrkesirkel Arnfinn		18.00 Aerobox og styrke Hege B			
18.30 *Slynge Eli Anita	19.00 Sykkel 55 Arnfinn	18.30 Yoga Nybegynner Rabin	19.00 Strong Nina R			
19.00 3.9. *MRL 30 Nina R.	19.30 Step Styrke Malin	18.40 Zumba Elisabeth				
19.15 Sykkel 55 Kolbjørn		19.40 Get Fit-Walk 40 Anita				
19.30 AEROBOX Hege B		20.20 *Mage Rygg 20 Anita				
						FitWalk
Sykkel	Dans & bevegelse	Styrke	Sprek og voksen	Yoga og «stille» timer	Kondis	Styrkesirkel

Sal 2: Sal beregnet på Yoga, stille timer og kurs. Sal 1 er åpen for trening utenom gruppetimer og når instruktører eventuelt øver inn nye program