

TID	MANDAG				TIRSDAG				ONSDAG				TORSDAG				FREDAG				LØR-DAG	SØN-DAG	TID
	Sal 1	Sal 2	SS Studio	Sykkel	Sal 1	Sal 2	SS Studio	Sykkel	Sal 1	Sal 2	SS Studio	Sykkel	Sal 1	Sal 2	SS Studio	Sykkel	Sal 1	Sal 2	SS Studio	Sykkel	Sal 1	Sykkel	
06.15												Sykkel 45 <i>Utgår uke 29, 30, 31</i>											06.15
06.30				Intervall 45																	Sykkel 55		06.30
09.00	Kondis 30			Intervall 45	Styrke Intervall 55		Styrke-sirkel 30																09.00
09.30	Styrke 30		Styrke-sirkel 30				Intervall 45	Kondis 30				Step Styrke 55			Sykkel 45								09.30
09.45																					Intervall 45		09.45
10.00	Sprek og voksen 55							Styrke Intervall 30									Kondis Dans 55				Lørdagstimen 55		10.00
10.30									Totens tøffeste 55	UTE												Intervall 45	10.30
11.00														Qigong 55 <i>Utgår uke 29, 30, 31</i>									11.00
16.00	Kondis 30				KondisDans 30 <i>Utgår uke 28, 29, 30, 31</i>																		16.00
16.30	Mage Rump Lår 30				Styrke Intervall 30 <i>Utgår uke 28, 29, 30, 31</i>																		16.30
17.00																	Zumba 55	Totens tøffeste 55	UTE		Intervall 45		17.00
17.30																							17.30
18.00					Kondis 30																		18.00
18.30	Zumba 55	Totens tøffeste 55	UTE		Mage Rump Lår 30							Intervall 45				Sykkel 45							18.30
19.00							Sykkel 45						Kondis 30										19.00
19.30	Step/Styrke 55			Intervall 45				Kondis 55					Styrke Intervall 30										19.30
20.00																							20.00
20.30		ViryaYoga 55 <i>Utgår uke 30, 31</i>								YinYoga 55 <i>Utgår uke 29, 30, 31</i>													20.30

UTE Følg med på timeplan på nett.
 Timene vil ukentlig bli oppdatert om de avholdes ute.
 Ta med utesko og drikke.
 Vi holder oss i nærområdet.

Timeplanen gjelder i perioden 25. juni - 19. august