

Timeplan høst frem til 17. desember 2019

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag	
					Kl. 6:30 Sykkel 45 (2)				Kl. 6:30 Sykkel 45 (2)		
kl. 10 Buk Rygg 30 (1)			kl. 10 Sykkel 45 (1-2)		kl. 10 Sprek Voksen 45 (1) Styrke og bevegelse i sal		Kl. 10-11 Mor & Barn Påmeldig -Kurs Mor og Barn	kl. 10 Stram Opp 30(1)		kl. 10 * StramOpp 30 (1)	
	kl. 10:30 Sykkel 30 (1)								kl. 10:30 Sykkel 30(1)		kl. 10:30 * Sykkel 45 min (2)
	kl. 11 Styrkesirkel 30 u/instruktør	kl. 11 Basseng 55 (1)	Kl. 11-12:30 Mor & Barn Gruppesal forbeholdt egentrening			kl. 11 * Pilates/Yoga/Flyt&Bal 55 min (1)		kl 11:00 Basseng 55 min (1)	kl. 11 Styrkesirkel 30 u/instruktør		
	kl. 16:30 * Sykkel 30 (1)										
kl. 17 Styrke med Ball 30 (1)	kl. 17 * Sykkel 30 (1)	kl. 17 * Stram Opp 30 (1)				kl. 17 Stasjonstrening 45 (1)					
Kl 17:30 Styrke med Ball 30 (2)		kl. 17:30 * Step 30 (1)		kl. 17:30 Styrke Kondis 55 (2)		kl. 17:45 AeroJump kondis 30 (1)					
kl. 18 Pilates 55 (1)	kl. 18 Vannfrisk 55 (1)	kl. 18 Pilates 55 (1)		kl. 18:30 KURS Kiro Gruppe m/Asbjørn eller PT Gruppe m/Kine	kl. 18:30 Sykkel * * Langkjøring 30(1) kl. 19 Sykkel * * Langkjøring 30(1) kl. 19:30 Sykkel * * Langkjøring 30(1)	kl. 18:15 Tøy & Bevegelse 30 (1)					
kl. 19 Styrke Intervall 55 min (2-3)		kl. 19 * * Sterk 55 min (2-3)									
DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan	

Hvite timer/Basseng	Koreografi	Sykkel	Styrke	Sprek Voksen	Kondis
---------------------	------------	--------	--------	--------------	--------

* Oppstart 1. september

* * Oppstart etter høstferien