

Timeplan til 1. juni 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 55 (1) 30 min sykkel 30 min styrke			kl. 10 StramOpp 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) Oppstart ca. 1. april	Kl. 11-12:30 Mor & Barn Gruppesal forbeholdt Mor og Barn			kl. 11 Pilates 55 min (1)			kl. 11 Styrkesirkel 30		
								kl 11:30 * Basseng 45 min (1) Oppstart ca. 1 april			
	kl. 16:30 Sykkel 30 (1)										
kl. 17 StramOpp 30 (1)	kl. 17 Sykkel 30 (1)					kl. 17 Stasjonstrening 45 (1)					
kl. 17:30 StepKondis 30 (1)		kl. 17:30 Styrke 45 (1)		kl. 17:30 Styrke intervall 55 (1)		kl. 17:45 AeroJump kondis 30 (1)					
kl. 18 Myk Yoga 55 min (1) Nøsen-instruktør	kl. 18 * Vannfrisk 55 (1) Oppstart ca. 1. april	kl. 18:25 *Pilates 55 (1)		kl. 18:30 * Sensitiv til Robust KURS Kiropraktor Asbjørn	kl. 18:30 Sykkel Langkjøring 30(1)	kl. 18:15 Tøy & Bevegelse 30 (1)					
kl. 19 Styrke Intervall 55 min (2-3)					kl. 19 Sykkel Langkjøring 30(1)						
					kl. 19:30 Sykkel Langkjøring 30(1)						
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						