

Gran						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				06.30 FitWalk Styrke 55 Malin		
	08.00 Sprek og voksen Sykkel 45, Aina			09.00 Mensciendieck Lukket gruppe Brit		
09.00 Bodywork Tove	9.00 Sprek og voksen Sykkel45 Aina	09.00 Flyt og balanse Ingeborg	9.00 Sykkel intervall 55 Eli Anita	09.00 Smidig fredag/strethcing Tove		
10.00 Stretcing Tove	09.50 Sprek og Voksen Styrke 45 Aina			09.15 Sprek og voksen Sykkel 45 Aina		
				10.00 Sprek og voksen bevegelighet 30 min Aina	10.00 Rulleringstimer	
				10.00 Mensendieck Brit		
	17.00 Yin Yoga Eva			17.00 Bakkeklattring Arnfinn		
17.30 Sykkel 55 Brit/Trond		17.00 Intervall55 Aina	17.30 Fitwalk Åse Jorunn			
17.30 Step 30 min Åse Jorunn	18.00 Sykkel 55 Arnfinn	17.15 Fitwalk 45 Kristin	18.00 Tabata 3x3 MRL Åse Jorunn			
18.00 Tabata 3x3 MRL 30 Åse Jorunn	18.00 Fitwalk 40 Åse Jorunn	18.05 Bodywork Aina	18.30 Løping 55 ute Oda			
18.30 Aero Box Hege	18.30 Løping 55 ute Oda	18.45 Zumba Irina	18.30 Slynge Ingeborg			
19.00 Slynge Eli Anita	19.00 Step/Styrke Malin	19.00 MRL Irina	19.00 Aero Box Hege			
			19.00 Flyt og balanse Ingeborg			
				Sprek og Voksen	Styrkesirkel	
Sykkel	Dans & bevegelse	Styrke	Yoga og "stille" timer	Kondisjon	FitWalk	

Sjekk timeplanen på www.totentreningssenter.no for oppdateringer og lørdagstimer. Husk å melde deg av hvis du ikke kan møte til gruppetimen. Tlf resepsjon 61313650