

VINTER 2022 F.O.M 4. Januar

	MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG			FREDAG		
	Sal 1	Sal 2	Mølle/Sykkel	Sal 1	Sal 2	Mølle/Sykkel	Sal 1	Sal 2	Mølle/Sykkel	Sal 1	Sal 2	Mølle/Sykkel	Sal 1	Sal 2	Mølle/Sykkel
06:00															
06:15						Intervall 45 Elisabeth			KortIntervall 45 Malin						Mølle/Sykkel 55 RoyStian
08:00		MorgenYoga 55 Sarah													
09:00	KondisStep 45 Vegard		KortIntervall 45 Tina LM				Styrke 55 Elin					Intervall 45 Ida			
09:30		Styrkesirkel 25 Laila		Step Intervall 45 Elin / Erika		Intervall 45 Elisabeth				Kondis 30 Anette W/ Elin				Styrkesirkel 25 Elin	
10:00	Sprek & Voksen 30 Vegard	Styrkesirkel 25 Laila	Styrke Ekstra 45 Sal 2 Tina					Styrkesirkel 25 Tina LM	KortIntervall 45 Johnny	MageRumpelår 30 Anette W/ Elin	StyrkePREHAB 55 Elisabeth		KondisDans 55 Elin		KortIntervall 45 Ragnhild
10:15														Skal vi danse 40 Tina LM	
10:30	Voksen styrke 30 Laila			StyrkePREHAB 55 Elin				Sprek & Voksen 30 Tina LM							
11:00	Tøy og bevegelse30 Laila	GongYoga 55 Wenche						Voksen styrke 30 Tina LM			Qigong 55 Patricia		Flyt og balanse 55 Tina LM		
11:30								Tøy og bevegelse30 Tina LM							
16:15	Kondis Intervall 45 Hege/ Elin		KortIntervall 45 Malin	StepStyrke 55 Tina IH / Live				KondisStyrke 55 Hanne				Intervall 45 Tina LM			
16:45						Pyramide 55 Jon									
17:00										KondisStep 30 Nora/ Anette			Zumba 55 Kristin		Pyramide 55 Gunhild
17:15	Styrke 45 Malin														
17:30				Kondis 30 Ragnhild/ Emma				KondisStep 30 Ingeborg/ Ragnhild		Sykkel 75 Bent	MageRumpelår 30 Nora/ Anette				
18:00			Intervall 45 RoyStian	Styrke 30 Ragnhild/ Emma	Yoga 55 Harald			MageRumpelår 30 Ingeborg							
18:15	Zumba 55 Anette														
18:30										KondisStyrke 55 Anette/ Ine					
18:45								Dance Aerobic 60 Ragnhild			StyrkePREHAB 55 Siri				
19:00		Slynge 55 Johnny		KondisDans 55 Ragnhild		KortIntervall 45 Vegard			Intervall 45 Ingeborg				KortIntervall 45 Stine		
19:30	StepStyrke 55 Eva Lill		Intervall 55 Gunhild												
20:00				Qigong 55 Patricia							PilatesYoga 55 Siri				
20:30	Tøy og bevegelse30 EvaLill	AntistressYoga60 Silje													
	LØRDAG			SØNDAG											
10:00	Lørdagstimen 55	Intervall 45													
10:30			Søndagstimen 55	Mølle/Sykkel 60											
11:00	LørdagsYoga 55														



