

# HØST 2020 F.O.M 31.august

TIDEN	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												Mølle/Sykkel 30 Christer			
06:15			Mølle/Sykkel 45 Gunhild			Mølle/Sykkel Intervall 45 Elisabeth			Mølle/Sykkel Intervall 45 Roya						Mølle/Sykkel 55 Roy Stian
06:30										Styrke 30 Elin		Sal 1 Stvrke 30 Elin			
08:30															Mølle/Sykkel 30 Tina LM
09:00	KondisStep 45 Vegard		Mølle/Sykkel 45 Rikke					9:15 Kondis 30 Linda S				Mølle/Sykkel Intervall 45 Mari Ø			Styrke X-fit 45 Tina LM
09:30				StepStyrke 55 Linda R		Mølle/Sykkel Pvramide 60 Elin		9:45 StvrkeIntervall 30 Linda S		Mølle/Sykkel 45 Mari L	KondisStyrke 55 Elin				
10:00	Sprek & Voksen 30 Laila	Styrke X-fit 45 Elin										StyrkeREHAB 45 Mari Ø	Mølle/Sykkel Kortintervall 45 Johnny	KondisDans 55 Elin	Mølle/Sykkel Intervall 45 Elisabeth
10:30	Voksen styrke 30 Laila							Sprek & Voksen 30 Tina LM							
11:00	Tøy og bevegelse30 Laila	GongYoga 55 Wenche						Voksen styrke 30 Tina LM							Flyt og balanse 55 Tina LM
11:30								Tøy og bevegelse30 Tina LM							
12:00															
16:00															Mølle/Sykkel 45 Tommy/ Johnny
16:15	Kondis 30 Tone Mari			KondisStyrke 55 Tina LM				KondisStep 30 Hanne		Mølle/Sykkel 30 Elisabeth					
16:30			Mølle/Sykkel 45 Bent									PowerYoga 55 Guro			
16:45	Styrke 30 Tone Mari							StyrkeIntervall 30 Hanne		Sal1 StvrkeIntervall 30 Hanne					
17:00														Zumba 55 Kristin	Mølle/Sykkel Intervall 55 Anita
17:30			Mølle/Sykkel Pvramide60 Jon	Kondis 30 Tina IH		Mølle/Sykkel 55 Marianne					KondisStyrke 55 Anette	Mølle/Sykkel 30 Malin			
18:00	Zumba 55 Anette			Styrke 30 Tina IH	Yoga for alle 55 Harald			Dance Aerobic 55 Ragnhild H		Mølle/Sykkel 75 Tommy					
18:15													Styrke X-fit 55 Malin		
18:45				Styrke X-fit 55 Ragnhild H											
19:00						Mølle/Sykkel kortintervall 45 Vegard		Styrke MIX 55 Evalill			KondisStyrke 30 Siri				
19:15															
19:30	StepStyrke 55 Eva Lill		Mølle/Sykkel inervall 45 Roy Stian					StepStyrke 55 Joacim		Mølle/Sykkel Pvramide60 Gunhild	Yoga 30 Siri				
20:00				Qigong 55 Patricia								Mølle/Sykkel kortintervall 45 Tina			
20:30	Tøy og bevegelse30 Eva Lill	Antistressyoga 55 Silje													
TIDEN	LØRDAG			SØNDAG			<b>VIKTIG</b> * Endringer kan forekomme pga korona * Timebeskrivelser finnes på vår hjemmeside. Timeplan- Timebeskrivelser. * Vi fortsetter timene uten fysisk billett. Men du skal alltid bekrefte ditt oppmøte på bookingskjermer når du kommer, slik at du ikke får merknad i systemet. * Minner om våre bookingrutiner. Finnes på vår hjemmeside. Timeplan- Rutiner booking. * Minner også om koronarutinene. Vask hender før og etter trening, bruk hånddesinfeksjon, vask treningsutstyr etter deg selv, hold avstand.								
10:00	Lørdagstimen 55 Rullering	Mølle/Sykkel 45 Rullering													
10:30			Søndagstimen 55 Rullering	Mølle/Sykkel 60 Rullering											
11:00	LørdagsYoga 55 (SAL 2) Rullering														

