

HØST 2021 F.O.M 23.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												Intervall 30 Anja			
06:15			Intervall 45 Roy			Intervall 45 Elisabeth			KortIntervall 45 Malin						Mølle/Sykkel 55 RoyStian
06:30										Styrke 30 Anja		Styrke 30 Anja			
08:30															
09:00	KondisStep 45 Vegard		Kortintervall 45 Tina LM	KondisStyrke 45 Elin	Styrkesirkel 45 Elisabeth	Intervall 45 Mari Ø	9:15 Kondis 30 Linda S			Styrke 55 Ragnhild	StyrkeREHAB 55 Elisabeth			Styrke Ekstra 45 Malin	
09:30		Styrkesirkel 25 Laila					9:45 Styrke 30 Linda S		Pyramide 60 Elin					Styrkesirkel 25 Elin	
10:00	Sprek & Voksen 30 Vegard	Styrkesirkel 25 Laila	Styrke Ekstra 45 Sal 2 Tina	StyrkeREHAB 55 Mari Ø	Yoga Flow 55 Sarah			Styrkesirkel 25 Tina LM				Intervall 45 Ida	KondisDans 55 Elin		Kortintervall 45 Johnny
10:15														Skal vi danse 30 Tina LM	
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			Qigong 55 Patricia			Flyt og balanse 55 Tina LM		
11:30							Tøy og bevegelse30 Tina LM								
16:00			Kortintervall 45 Malin												
16:15	Kondis 30 Linda S			KondisDans 55 Ragnhild			StepStyrke 55 Hanne			Styrke 55 Tina LM					KortIntervall 5x4 Gunhild
16:45	StyrkeIntervall 30 Linda					Pyramide 60 Jon									
17:00		Styrkesirkel 25 Malin												Zumba 55 Kristin	
17:30			Sykkel/Mølle 75 Bent	StyrkeIntervall 55 Ragnhild											
17:45							Dance Aerobic 55 Ragnhild								
18:00	Zumba 55 Anette			Yoga for alle 55 Harald					Sykkel/Mølle 45 Ingeborg	KondisStyrke 55 Anette					
18:15															
18:30		Slynge 55 Johnny										Intervall 45 Roger			
19:00				KondisStep 30 Tina IH		Kortintervall 45 Vegard	Styrke 55 Hege		Pyramide 60 Gunhild						
19:15										Sal MIX 55 Siri					
19:30	StepStyrke 55 Eva Lill		KortIntervall 5x4 RoyStian	Styrke 30 Tina IH								Kortintervall 45 Stine			
20:00				20:10 Qigong 55 Patricia				KveldsYoga 55 Guro							
20:30	Tøy og bevegelse30 EvaLill	AntistressYoga 55 Silje								PilatesYoga 55 Siri					
	LØRDAG			SØNDAG											
10:00	Lørdagstimen 55	Intervall 45													
10:30			Søndagstimen 55	Mølle/Sykkel 60											
11:00	LørdagsYoga 55														

* Vi fortsetter de gode rutineene ifht korona.
 * Endringer kan skje. Oppdateres da på nett-timeplanen.
 * Benytt plassen du reserverer
 * Avbestill time i god tid om du ser du ikke får deltatt likevell.
 * Meld deg på venteliste om timen er full. Førstemann på lista, har første rett på plass om det blir ledig.

COMEBACK og NYHETER:
 Basisball, Catslide og slynge settes inn igjen i salene
Slynge time er tilbake
FredagsZumbaen er tilbake
 Salttime kl **16:15 tirsdager og torsdager** er tilbake
Flere styrkesirkler, også mandags efta
NY INSTRUKTØR! Ingeborg, onsdager kl 18
KveldsYoga onsdagskveld. En rolig yogatime som roer deg ned til kvelden
Salmix torsdagsefta- En lavterskeltime som inneholder både kondisjon og styrke