

Gruppetimeplan for Hadeland Treningscenter Gran og Brandbu

Høst/Vinter 2019 (Endret 22.10.19)

Sjekk www.hadelandtreningscenter.no – Timeplan for oppdatering

BRANDBU						
9.00 Mensendieck Brit		09.00 Stretching/Bevegelse Frida				
18.00 Aerobic Camilla		10.05 Sykkel 55 Frida	17.00 Sykkel 45 Rullering Instruktør			
19.00 Sykkel 55 Dag Erik	18.30 Styrke&Puls/Tabata Kristin/Tove	18.30-19.15 Sirkeltrening Martine	17.50 Bodywork Rullering Instruktør			
GRAN						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		8.00 Styrkesirkel Dag Erik		06.30 FitWalk Styrke 55 Malin		
		8.30 Sykkel 55 Dag Erik				
9.00 Flyt og Balanse Ingeborg	9.00 Sprek og voksen Sykkel45 Aina	9.00 FitWalk 30 Ingeborg	9.00 Intervall 55 Monica	9.00 Styrkesirkel Frida		
09.00 Styrkesirkel 25 Frida	09.50 Sprek og Voksen Styrke 45 Aina	09.40 Crosstrening30 Ingeborg	10.00 Flyt og Balanse Ingeborg	09.00 Smidig fredag/stretching Tove		
9.30 Sykkel 55 Frida			09.30 Styrkesirkel Tove Hærum	09.30 Sprek og voksen Sykkel 45 Frida		
09.30 Styrkesirkel Sving Inn Tove Hærum			10.30 Sykkel Sving Inn Tove Hærum uke 10	10.00 Yoga Nybegynner Rabin		
10.30 Sykkel 30 Sving Inn Tove Hærum				10.20 Sprek og voksen Styrke og bevegelse Frida	10.00 Rullering type time/timer	
				10.20 Sprek og voksen Styrke og bev. Frida		
16.30 Yoga, litt øvet Rabin		17.00 Ashiara Aerobic Camilla	18.00 Aerobox Power Kurs Hege fra uke 41-48	17.00 Bakkeklattring Arnfinn		
16.30 Get Fit-Walk 40 Nina L.		17.00 Yoga Nybegynner Rabin	18.30 Slynge Ingeborg			
17.15 Crosstrening 30 Nina L		17.00 Intervall55 Aina	19.20 Flyt og balanse Ingeborg			
18.00 Zumba 55 Irina	18.30 Zoma Move Inger-Marie	18.00 Stere Aina	19.15 Zumba Irina			
18.30 Slynge 40 Eli A	19.00 Sykkel 75 Arnfinn	18.40 Step Elisabeth				
17.30 Sykkel 55 Brit	19.30 Step/Styrke Malin					
19.00 MRL Irina						
19.30 AERO BOX 55 Hege						
				Sprek og Voksen	Styrkesirkel	
Sykkel	Dans & bevegelse	Styrke	Yoga og "stille" timer	Kondisjon	FitWalk	