

























GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 2.januar – 25.mars

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	LØRDAG
07:15 Morgenfrisk v/ Torhild 	08:30 Sykkel v/ Sindre 		09:00 Hjertetrening v/ Sindre 	09:30 Sykkel 
09:00 StyrkeSirkel v/ Øystein 			10:00 Parkinsongruppe v/ Øystein 	10.30 Basis Styrke 
12:00 Slag og balansegruppe v/ Øystein 	12:00 Trening for benamputerte v/ Sindre 	12:00 Slag og balansegruppe v/ Øystein 		
14:00 Lungegruppe v/ Øystein 	14:00 Parkinsongruppe v/ Sindre 		14:00 Lungegruppe v/ Sindre 	
16:30 Mensendieck v/ Ona 	17:00 Yoga v/ ToneLise 	16:30 Zumba v/ Anethe 		
17:40 PULS v/ Ona 	18:30 Styrke total v/ Daniel 	18:00 Sykkel v/ Tor Petter 	17:00 Yoga v/ Gunhild 	
17:30 Sykkel v/ Emma 		19:00 (Start 10/1) PILATES v/ Tina 	19:00 BootCamp v/ Sylvia 	
18:45 TABATA v/ Sindre 				

Blå timer: Tilgjengelig for medlemmer av treningsstudioet. Med forbehold om endringer- og avlysning av timer ved færre enn 3 påmeldte