


























GRUPPETRENING STADION FYSIKALSKE 21.august – 22.desember

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/ Kjellfrid 			10:00 Parkinsongruppe v/ Andreas 	10.30 Basis Styrke 
12:00 Slag og balansegruppe v/ Kjellfrid 	12:00 Trening for benamputerte v/ Sindre 	12:00 Slag og balansegruppe v/ Kjellfrid 		
14:00 Lungegruppe v/ Sindre 	14:00 Parkinsongruppe v/ Andreas 		14:00 Lungegruppe v/ Andreas 	
16:30 (Start 4/9) Mensendieck v/ Ona 	17:00 Yoga v/ ToneLise 	16:30 (Start 30/8) Zumba v/ Anethe 	15:30 (Start 7/9) Kroppen i bevegelse v/Margit 	
17:40 (Start 4/9) PULS v/ Ona 	18:30 Styrke total v/ Daniel 	18:00 Sykkel v/ Tonje 	17:00 Yoga v/ Gunhild 	
17:30 Sykkel v/ Andreas 		19:00 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