

# Sommerplan gruppetimer



# 2. juli – 19. aug 2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				10.30-11.25 Step Intervall Elise/Andrea	10.00-11.00 Spinning <sup>®</sup> 60 Rotasjon	11.30-12.30 Body Pump™ Kjell
			12.30-13.25 Fitness Intervall Sandra/ Elise / Andrea	11.30-12.00 Minibands Elise/Andrea	10.00-11.15 Vinyasa Yoga75 Rotasjon	12.00-15.00 Acroyoga Jam u/instruktør
			17.00-18.00 Performance Sigurd	12.30-13.30 Performance Sigurd/Sandra		
16.30 - 17.15 Kettlebell&TRX45 Andrea	16.30-17.00 4x4 Cardio Nina/Andrea	16.30-17.15 Tabata Styrke Ida/ Nina	17.00-17.30 Hiit Bosu Nina	16.15-17.15 Vinyasa Yoga60 Rotasjon	11.15-11.45 Body Pump™30 Kjell	
16.30-18.30 Acroyoga Jam u/instruktør	17.05 - 17.35 Rock your Abs&Butt Nina/Andrea	16.45-17.45 Spinning <sup>®</sup> 60 Bjørn	17.35-18.05 Minibands Nina	16.45-17.45 Spinning <sup>®</sup> 60 Rotasjon	11.50-12.20 Xpress Step Kjell	
16.45-17.45 Spinning <sup>®</sup> 60 Bjørn						
17.30-18.30 Performance Andrea		16.45-18.00 Vinyasa Yoga75 Tonje	18.00-19.15 Vinyasa Yoga75 Rotasjon			18.15-19.15 Spinning <sup>®</sup> 60* Trine
17.45-18.40 Step Intervall Nina	19.00-19.45 Spinning <sup>®</sup> 45 Rotasjon	18.00-19.00 Body Pump™ Marianne	18.30-19.00 TRX <sup>®</sup> 30 Daniel/Andrea			
	19.15-20.00 Kettlebell&TRX <sup>®</sup> Christian/Marianne		19.00-19.45 Spinning <sup>®</sup> 45 Rotasjon			
19.30-20.45 Vinyasa Yoga75 Bindyia/Prathima	19.00-20.00 Performance Andrea	19.00-20.00 Performance Sigurd	19.10-19.40 Rock your Abs Daniel/Andrea			
	20.00-21.00 Yin Yoga Alexandra		19.45-20.15 Rock your Butt Daniel/Andrea			
	20.00-21.00 Bodypump Kristine Marie/Kjell		20.00-21.00 Pilates Jillian/Lizzy			

\*kjøres kun  
i perioden 5.8-19.8

