

Sommerplan gruppetimer



4. juni – 1. juli 2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		06.15-07.00 Spinning®45 Marianne	12.30-13.25 Fitness Intervall Sandra/Andrea	06.30-07.15 Spinning®45 Marianne/Trine A.		
12.30-13.30 Body Pump™ Nur Aini (English)	12.30-13.30 Performance Sigurd	08.30-09.30 Bodypump Nur Aini (English)	12.30-13.30 Performance Sigurd	10.30-11.25 Step Intervall Elise/Andrea	10.00-11.00 Spinning®60 Rotasjon	11.30-12.30 Body Pump™ Rotasjon
	12.30 4x4 Cardio Andrea		16.00-16.45 Kettlebell®45 Sigurd	11.30-12.00 Minibands Elise/Andrea	10.00-11.15 Vinyasa Yoga75 Rotasjon	12.00-15.00 Acroyoga Jam u/instruktør
16.45-17.30 Kettlebell Iselin/Marianne	13.05-13.35 Rock your Abs&Butt Andrea	16.00-17.00 Performance Sigurd	17.00-18.00 Performance Sigurd	12.30-13.30 Performance Sigurd		13.00-13.45 Tabata UTE* Rotasjon
16.30-18.30 Acroyoga Jam u/instruktør		16.30-17.45 Tabata Styrke Ida	17.00-17.30 Hiit Bosu Nina	16.15-17.15 Vinyasa Yoga60 Bindiya (English)	11.15-11.45 Body Pump™30 Kjell	
16.45-17.45 Spinning®60 Karina/Trine H.	16.30-17.25 Fitness Intervall Nina	16.45-17.45 Spinning®60 Bjørn	17.35-18.05 Minibands Nina	16.45-17.45 Spinning®60 Rotasjon	11.50-12.20 Xpress Step Kjell	
17.00-18.00 Performance Andrea	16.45-17.45 Spinning®60 Trine H.	17.00-17.45 Row Sigurd	18.10-19.05 Zumba Kristine Marie			
17.45-18.40 Step Intervall Iselin/Nina		16.45-18.00 Vinyasa Yoga75 Tonje	18.15-19.30 Vinyasa Yoga75 Silje M./Sandra L.			18.15-19.15 Spinning®60 Trine A.
18.00-18.45 TRX Andrea	19.00-19.45 Spinning®45 Andrè/Kristine K.	18.00-19.00 Body Pump™ Marianne	18.30-19.00 TRX®30 Daniel/Andrea			
18.45-19.45 SiS Barre Eva	19.15-20.00 Kettlebell&TRX® Christian	18.00-19.00 Run n' Strenght Linda	19.00-19.45 Spinning®45 Kristine K./Trine A.			
18.50-19.50 Body Pump™ Marianne	19.00-20.00 Performance Andrea	19.00-20.00 Performance Sigurd	19.10-19.40 Rock your Abs Daniel/Andrea			
20.00-21.15 Vinyasa Yoga75 Andrew/Silje M.	20.00-21.00 Yin Yoga Susanna/Alexandra	19.15-20.00 Tabata Bosu Tone Lise	20.00-21.00 Pilates Jillian (English)/Lizzy			
	20.10-21.10 Bodypump Kristine Marie /Ingvil N.		19.45-20.15 Rock your Butt Daniel/Andrea			

* Timen kjøres ute så lenge været tilsier det.

