

# Sommerplan gruppetimer



# 27. mai – 30. juni 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		06.30-07.15 Spinning®45* Marianne		06.30-07.15 Spinning®45** Marianne		
		10.30-11.15 TRX&Kettlebell45 Andrea		10.30-11.25 Step Intervall Elise	10.00-11.00 Spinning®60 Solgunn	10.30-11.15 Spinning45 Rotasjon
12.30-13.30 Body Pump™ Kristine S.	12.30-13.30 Performance Sigurd		12.30-13.25 Fitness Intervall** Sandra	12.15-13.15 Vinyasa Yoga*** Ingrid	10.00-11.15 Vinyasa Yoga75 Rotasjon	11.30-12.30 Body Pump™ Adelheid
	12.30-13.30 Summer Bootcamp Andrea				10.00-11.00 Performance Rotasjon	13.00-13.45 Tabata med ball Tuva
16.45-17.30 Kettlebell45 Kenneth	16.30-17.00 4x4 Cardio Nina	16.00-17.00 Performance Endurance Sigurd	16.00-16.45 Kettlebell&TRX®45 Sigurd		11.15-11.45 Body Pump™30 Kjell	
16.45-17.30 Fitness Cardio Tone Lise	17.05-17.35 Rock your Abs&Butt Nina	16.30-17.45 Tabata Styrke Ida	16.45-17.45 Slow Vinyasa60 Kristoffer	16.15-17.00 Tabata Mix Tuva	11.50-12.20 Xpress Step Kjell	
17.00-18.00 Performance Rotasjon	16.45-17.45 Spinn&Strength* Ellen	16.45-17.45 Spinning®60 Bjørn	17.00-17.30 Hiit Bosu Nina	16.30-17.30 Spinning®60 Rotasjon		
17.30-18.30 Strength&Movement60 Silje M.	19.00-19.45 Tabata Bosu Tone Lise	17.00-17.45 Row Sigurd	17.00-18.00 Performance Sigurd	17.00-18.00 Performance Stian/Thu		17.30-18.30 Restorative Yoga Rotasjon
17.45-18.40 Step Intervall Maiken	19.00-19.45 Spinning®45 Andrè/Berit	18.00-19.00 Body Pump™ Marianne T.	17.35-18.05 Minibands Nina	17.45-18.30 Stretching45 Prathima (English)		
18.45-19.45 SiS Barre Eva	19.15-20.00 Kettlebell&TRX® Christian	18.00-19.00 Run n' Strenght* Linda	18.30-19.00 TRX®30 Daniel			
18.50-19.50 Body Pump™ Kristin	19.00-20.00 Performance Andrea	18.15-19.15 Vinyasa Yoga60 Bindiya/Sandra L.	19.00-19.45 Spinning®45 Kristin			
19.15-20.00 Spinning45 Øystein	20.00-21.00 Yin Yoga Alexandra	19.00-20.00 Performance Sigurd	19.10-19.40 Rock your Abs Daniel			
	20.10-21.10 Bodypump60 Kristine Marie	19.20-19.50 Stretching30 Rotasjon	19.45-20.15 Rock your Butt Daniel			

\*utgår f.o.m uke 26  
\*\*utgår f.o.m uke25  
\*\*\*Utgår f.o.m uke 23

NB! Performance-timer utgår eller kjøres ute i uke 25 pga. oppussing. Følg med i appen