

Sommerplan gruppetimer



1. juli – 18. aug. 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				10.30-11.25 Step Intervall Elise	10.00-11.00 Spinning [®] 60 Rotasjon	10.30-11.15 Spinning45 Rotasjon
	12.30-13.30 Performance Sigurd/Tom				10.00-11.15 Vinyasa Yoga75 Rotasjon	11.30-12.30 Body Pump™ Rotasjon
					11.15-11.45 Body Pump™30 Kjell	
16.45-17.30 Kettlebell* Kenneth/Marianne		16.00-17.00 Performance Endurance Sigurd/Tom/Matea	16.00-16.45 Kettlebell&TRX [®] 45 Sigurd/Marianne	16.30-17.30 Spinning [®] 60 Rotasjon	11.50-12.20 Xpress Step Kjell	15.00-16.00 Performance Matea/Tom
17.00-18.00 Performance Matea/Tom		16.30-17.45 Tabata Styrke Ida/Anna	17.00-18.00 Performance Sigurd/Tom/Matea	17.00-18.00 Performance Rotasjon		
17.45-18.40 Step Intervall Maiken	17.45-18.45 Zumba Natalia (English)	16.45-17.45 Spinning [®] 60 Bjørn	18.30-19.00 TRX [®] 30** Daniel	17.45-18.30 Stretching45 Rotasjon		
18.45-19.45 Slow Vinyasa60 Rotasjon	19.00-19.45 Fitness Cardio Kristine Marie	18.00-19.00 Body Pump™ Marianne T./Øystein	18.45-19.45 Vinyasa Yoga60 Rotasjon			
	19.00-19.45 Spinning [®] 45 Rotasjon					
	19.15-20.00 Kettlebell&TRX [®] Christian/Kenneth	18.15-19.15 Vinyasa Yoga60 Rotasjon	19.00-19.45 Spinning [®] 45 Rotasjon			
	19.00-20.00 Performance Matea/Tom	19.00-20.00 Performance Sigurd/Tom/Matea	19.10-19.40 Rock your Abs** Daniel			
19.15-20.00 Spinning45 Øystein/Solgunn	20.00-21.00 Yin Yoga Alexandra	19.20-19.50 Stretching30 Rotasjon	19.45-20.15 Rock your Butt** Daniel			
20:15-21.00 Body Pump™45 Øystein	20.10-21.10 Bodypump60 Kristine Marie					

*utgår f.o.m uke 31
**utgår i uke 27 og 28

