

Høstplan gruppetimer



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.30-07.15 Spinning45 Trine A./ André	06.30-07.30 Sunrise Yoga60 Dayle (English)	06.30-07.30 Performance Amanda	06.30-07.30 Sunrise Yoga60 Dayle (English)	06.30-07.15 Spinning45 Trine A.		
08.30-09.30 Pilates60 Elise		08.30-09.15 Tabata med stang Adelheid			10.00-11.00 Spinning60 Solgunn	10.30-11.15 Spinning45 Trine A.
		10.30-11.15 Kettlebell&TRX45 Andrea		10.30-11.25 Step Intervall Elise	10.00-11.00 Performance Partner Rotasjon	11.30-12.30 Bodypump60 Rotasjon
12.30-13.30 Performance Sigurd	12.30-13.30 Performance End. Sandra		12.30-13.30 Performance Sigurd	11.30-12.00 Core Elise	10.00-11.15 Slow Vinyasa75 Rotasjon	
12.30-13.30 Bodypump60 Kristine S.	12.30-13.00 4x4 Cardio Andrea		12.30-13.25 Fitness Intervall Sandra	12.15-13.15 Vinyasa Yoga60 Ingrid	11.15-11.45 Bodypump30 Kjell	13.00-13.45 Tabata med ball Rotasjon
				12.30-13.30 Performance Sigurd	11.50-12.20 Xpress Step Kjell	13.00-14.00 Performance Tom
	12.30-13.30 Slow Vinyasa60 Dayle (English)	SiSmini Turn 5-8år Idrettshallen	15.00-15.45 Tabata Spinning Solgunn	16.15-17.00 Tabata Mix Eline	12.30-13.15 Fitness Cardio Rotasjon	17.30-18.30 Restorative Yoga Rotasjon
16.30-17.30 Bootcamp Andrea	13.05-13.35 Core Andrea	16.00-17.00 Performance End. Sigurd	15.50-16.50 Bodypump60 Ingvild	16.30-17.30 Slow Vinyasa Yoga60 Prathima (English)	13.20-13.50 Upper Body Rotasjon	
		16.30-17.15 Tabata Styrke Ida	15.00-15.45 Kettlebell&TRX45 Sigurd	16.30-17.30 Spinning60 Helene		18.00-19.00 Performance End. Rotasjon
16.45-17.30 Kettlebell Berit	16.30-17.25 Step Intervall Nina	16.45-17.45 Classical Hatha Yoga60 Kristoffer	17.00-18.00 Performance Partner Matea	17.00-18.00 Performance Rotasjon		
16.45-17.35 Spinning50 Solgunn	17.00-18.00 Spinn&Strength Ellen	17.00-18.00 Spinning60 Bjørn	17.00-17.30 Hiit Bosu Nina	17.10-18.10 Bodypump60 Øystein		
17.00-18.00 Performance Matea/Amanda	17.00-17.45 Row Amanda	17.15-17.45 Weighthlifting Nivå 1 Sigurd	17.35-18.05 Core Bosu Nina	17.45-18.30 Stretching45 Prathima (English)		
17.30-18.30 Strenght&Moveme Silje M.	17.45-18.45 Brazilian Dance Larissa (English)	18.00-19.00 Weighthlifting Nivå 2 Sigurd	18.00-19.00 Pilates Silje L.			
18.00-18.45 TRX Berit	18.00-18.45 Dynamisk Stretching Lizzy	18.00-19.00 Bodypump60 Marianne T.	18.10-19.05 Zumba Niki			
17.45-18.30 Fitness Cardio Tone Lise	18.50-19.50 Vinyasa Yoga60 Alexandra	18.00-19.00 Run n' Strenght Linda	18.30-19.00 TRX30 Daniel			
18.00-19.00 Fotball Navninder	19.00-19.45 Tabata Bosu Tone Lise	18.00-19.00 Strength&Movement Kristoffer	19.10-19.40 Rock your Abs Daniel			
18.45-19.45 SIS Barre Eva	19.00-19.45 Spinning45 Andrè/Berit		19.15-20.00 Spinning45 Kristin			
18.50-19.50 Bodypump Øystein	19.00-20.00 Performance Andrea	19.00-20.00 Performance Sigurd	19.45-20.15 Rock your Butt Daniel			
20.00-21.00 Brazilian Dance Larissa (English)	19.15-20.00 Kettlebell&TRX45 Christian	19.15-20.00 Step45 Kjell	19.10-20.10 Yoga Gymnastics Ola			
19.00-20.00 Performance End. Kristin/Magnus	20.00-21.00 Yin Yoga60 Alexandra		20.15-21.15 Yin Yoga 60 Peder			
20.15-21.00 Spinning Sprint45 Øystein	20.00-21.00 Bodypump60 Kristine Marie					
20.00-21.00 Slow Vinyasa Yoga60 Grethe Lill			20.30-21.15 Bodypump45 Ingvild N.			

SiSmini

Dag:

Kveld:

Mandag: 16.30-19.00

Tirsdag: 12.30-14.00

Onsdag: 16.30-19.00

Torsdag: 16.30-19.00

Fredag: 10.30 - 13.30

Lørdag: 09.45 - 13.45

Søndag: 11.15 - 15.00

Åpningstider

Fra:

Til:

Mandag: 06:00 22:00

Tirsdag: 06:00 22:00

Onsdag: 06:00 22:00

Torsdag: 06:00 22:00

Fredag: 06:00 21:00

Lørdag: 09:00 19:00

Søndag: 10.00 20:00

! = Nyheter



NB! Endringer kan forekomme.

Følg alltid med i appen/nettsiden for oppdateringer