

## Gruppetimeplan sommer 2026 (22.6-16.8)



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
09.00 ***Sterk (45) Utgår 29-31	09.00 ***Styrke/Sirkeltrening (55)	09.00 ***Slynge (55)	09.10 Aquafitness (55)			
09.10 Aqua Sirkel (55)		10.10 Aquafitness/Aqua Sirkel (55)	10.30 ***Styrke (55)			
				17.00 ***Styrkemix/Sirkel (55)		Styrketrening
17.45 Aquafitness (55)			17.45 Aqua sirkel (55)			Kondisjon
17.50 ***Slynge intervall (45)	18.15 Step/styrke (55)		17.50 ***StyrkeHit/Styrke (55)		*** Møt oppvarmet	Trinntime
18.45 Pulsspinn (55)	18.50 ***StyrkeHit (55) Spinningsal	18:50 ***Tabata (55) Utgår 28-30	18.50 Yoga (55) Går i uke 29-33			Yoga/Pilates
18.50 Zumba (55) Utgår 28-29						Vanntrening

Se gruppetimebooking i app/web for oppdatert plan. Det vil være variasjoner i planen gjennom sommeren.