

Gruppetimeplan Høst 2025 (uke 34-51)



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.45 Løpetime(30) - Jan	06.45 Aqua Sirkel(45) - Frida	06.35 Frokostspinn(45) - Karl Johan	06.45 Aqua HIT(45) - Anni			
09.00 ***Sterk(45) - Kristine/Frida	09.00 *** Sirkeltrening(55) - Frida	09.00 ***Slynge(55) - Frida/Kristine	08.00 Aquafitness(55) - Anni	09.00 Pulsspinn 1(55) - Frida		
09.10 Aqua Sirkel(55) - Kristine/Frida		09.10 Aquafitness(55) - Frida/Kristine	09.30 ***Styrke(55) - Anni			
10.10 Aqua Sirkel(55) - Kristine/Frida		10.10 Aquafitness(55) - Frida/Kristine			10.00 Spinn(55) -Rullerende	10.00 Yoga (55) Oddetallsuker -Kaja/Caroline
		12.30 Mammatrening(60) - Kristine			11.10 ***Salttime(55) - Rullerende	11.10 LatinDans/Zumba(55) - Damara/Anette
			16:15 ***Sterk(45) -Frida	16.50 AquaSirkel(55) - Hana/Amanda/Charlotte		
17.45 Pilates(55) - Anni	17.50 ***Styrke(45) -Szilvia		17.15 ***Løpetime(30) -Frida	17.00 ***Styrkemix(55) -Szilvia		
18.50 ***SlyngeIntervall(45)- Szilvia	18.50 Step/Styrke (75) -Hege		17:50 Setp/styrke (55) -Hanne			Styrketrening
19.00 Pulsspinn(55) - Gyri		18.30 Zumba(55) - Anette	18.00 Pulsspinn 2(55) - Tore			Kondisjon
19.00 Aquafitness(55) - Anni	19.00 Pulsspinn 2(55) -Tore	19.30 ***Tabata(55) - Toril	18.55 ***StyrkeHit (55) -Jan		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!	Trinntime
19.40 Zumba(55) - Anette	20:15 Yin Yoga(60) - Caroline		19.15 AquaSirkel(55) - Irmelin			Yoga/Pilates
20.00 ***Aqua HIT(40) - Anni	19.10 Aqua LatinDans(45) - Damara		20.00 Yoga(55) - Kaja		*** Møt oppvarmet	Vanntrening

Utleie gruppesal: Se gruppetimebooking i app/web for utleid tid i gruppesalen.