

Gruppetimeplan høst 2026



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.45 Løpetime(30) - Jan	06.45 Aqua Sirkel(45) - Ilze	06.35 Frokostspinn(45) - Karl Johan	06.45 Aqua HIT(45) - Anni			
09.00 ***Sterk(45) - Kristine	09.00 *** Sirkeltrening(55) - Kristine	09.00 ***Slynge(55) - Ruth Kari/Kristine	08.00 Aquafitness(55) - Anni	09.00 Wattspinn1(55) - Karl Johan		
09.10 Aqua Sirkel(55) - Lene		09.10 Aquafitness(55) - Ruth Kari/Kristine	09.30 ***Styrke(55) - Anni			
10.10 Aqua Sirkel(55) - Lene		10.10 Aquafitness(55) - Ruth Kari/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
17.45 Pilates(55) - Anni	17.45 ***Styrke(45) -Szilvia		17.15 ***Løpetime(30) -Jan	16.50 Aquasirkel(55) - Rullerende		
	18.00 Pulsspinn(55) - Oppstart uke 41		17:50 Step/styrke(55) - Hanne	17.00 ***Styrkemix(55) -Szilvia		
18.50 ***SlyngeIntervall(45) - Szilvia	18.35 Step/Styrke(45) - Hanne	18.30 Zumba(55) - Anette	18.55 ***StyrkeHit(55) - Jan			Styrketrening
19.00 Pulsspinn(55) - Tore	19.10 Aqua LatinDans(45) - Damara		19.00 Pulsspinn 2(55) - Tore			Kondisjon
19.00 Aquafitness(55) - Anni	19.10 ***StyrkeHit(55) Spinningsal - Marie	19.30 ***Tabata(55) - Toril	19.15 Aquasirkel(55) - Parzheen		Endringer i timeplan vil forekomme, sjekk app/nettbooking for oppdatert timeplan!	Trinntime
19.40 Zumba(55) - Anette	19.25 ***Tabata(45) - Hanne					Yoga/Pilates
20.00 ***Aqua HIT(40) - Anni	20:15 Yin Yoga(60) - Caroline		20.00 Yoga(55) - Kaja		*** Møt oppvarmet	Vanntrening

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