

# GRUPPETIMEPLAN FOR DITT TRENINGSENTER

Vår 2020 start 06. Jan

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
09:00 Pilates Balance AK	06:30 Yoga AK	09:00 Yoga Power 30 AK	06:30 Sykkel 50 Jorid	09:00 Sykkel 50 Heidi	09:30 Slynge 50 AK	10:15 Sykkel Suprise Rullerende
10:15 Dance Renate	09:15 Slynge 50 AK	09:30 Yoga Balance 30 AK	09:00 Sirkel Marianne T	10:15 Yoga Power 30 AK	10:15 Sykkel 50 Lena Lund	
12:00 Pilates/Yoga AK	09:00 Kondis Renate	10:00 Sykkel 50 Joachim	10:15 Slynge Power 50 AK	10:45 Yoga Balance 30 AK	10:15 Bodycombat Yvonne	
12:00 Sykkel 50 Heidi	09:30 Styrke 30 Renate	12:00 Sirkel Joachim	17:30 Hiit & run Trine	12:00 Dans/Kondis, 30 AK	12:00 Push Jon	
16:30 Pilates AK	10:15 Sykkel 50 Heidi	17:30 Dans 30 Malin	17:30 Dans Sissel	12:30 styrke 30 min AK		
17:15 Sykkel 60 Stig G	16:30 Grit 30 Jorid	18:00 Styrke Malin	18:30 BodyPump Knut	16:30 Sykkel 50 Veronica		
17:30 Sirkel Marianne T	17:00 Zumba/styrke Renate	17:30 Sykkel 50 Heidi	19:30 Yoga Power AK	17:30 Bodypump Irene		
17:30 Dans 30 Malin	17:15 Sykkel 50 Jorid	18:00 Karate/goju-ryu Øyvind	20:00 Yoga balance AK			
18:00 Karate/goju-ryu Øyvind	17:30 Løp 30 Trine	18:30 Løp 30 Kristine				
18:00 Styrke 30 Malin	18:00 CX Works 30 Trine	18:30 Zumba Renate				
18:30 Sh-Bam Irene	18:15 Sykkel 75 Jorid	18:30 Sykkel 60 Helge				
18:30 Rpm 50 Knut	18:30 BodyPump Marianne	19:30 Slynge power AK				
19:30 BodyPump Renate						



**MOSS**  
*EasyLife*  
**SENTER**

<b>Fargekode</b>
<b>Sykkel timer</b> Sykkel sal
<b>Yoga Power</b> Kjerne styrke og fleksibilitet
<b>Kondis/Høypuls/Step</b> Kondisjon Enkle trinn
<b>Kondis</b> Koordinasjon og dans
<b>Styrke</b> Styrke hele kroppen
<b>Slidepads</b> Core og kjerne
<b>Slynge</b> Egenvektstrening
<b>Sirkel</b> Styrke og kondis
<b>Bodypump Cx Works</b> Styrke Les mills
<b>Grit</b> Intensiv styrke Kondisjon
Karate goju-ryu Styrke/kondisjon
<b>Body combat</b> SLAG, STYRKE, KONDIS
<b>Hiit &amp; run</b> Kondisjon, løp, ro, sykkel, styrke
<b>Push</b> kondis, styrke