

GRUPPETIMER HØST 2026

	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
08:00		08:00		08:00		08:00	Løpetime ute 45 Mette	08:00		
09:00	Kondis 45 Linn	09:00	Bootcamp 55 Linn	09:00	Spinn Intervall 50 Linn	09:00	Yoga 60 Mette	09:00	KondisStyrke 55 Linn	
09:45	Styrke 30 Linn	10:00	Sterk kjerne & balanse 45 Linn	10:00	Styrke 45 Linn	10:00	Spræk Senior 75 Mette	10:00	Sterk kjerne & Avspenning 45 Linn	
10:15	Tøy & avspenning 30 Linn									
11:00	Spræk Senior 75 Mette			11:00	Spræk Senior 75 Mette			11:00	Spræk Senior 45 Linn	
		14:45	Ung Trening* Øyvind					11:45	Sterk kjerne & Balanse +15 min avspenning 45 Linn	
18:00	Spinn 50 Mette	18:00	KondisStyrke 55 Cathrine	18:00	StepStyrke / Step 55 Kristin	18:15	Kondis Intervall 30 Mette			
19:00	Styrke 45 Mette	19:00	Sterk Kjerne 30 Cathrine	19:00	Tai Chi Relaxation 55 Zvi Raz	19:00	Styrke 45 Mette			
20:00	Yoga 50 Mette					20:00	Flyt & Balanse 50 Mette			

Se www.skreiatrim.no/timeplan for time- og fargebeskrivelse