

GRUPPETIMER HØST 2026

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
 Kondis 45 09:00 Linn	 Bootcamp 55 09:00 Linn	 Spinn Intervall 50 09:00 Linn	 Løpetime ute 45 08:00 Mette	 KondisStyrke 55 09:00 Linn
 Styrke 30 09:45 Linn	 Sterk kjerne & balanse 45 10:00 Linn	 Styrke 45 10:00 Linn	 Yoga 60 09:00 Mette	 Sterk kjerne & Avspenning 45 10:00 Linn
 Tøy & avspenning 30 10:15 Linn	 ungTRENING* 14:45 Øyvind	 Spræk Senior 75 11:00 Mette	 Spræk Senior 75 10:00 Mette	 Spræk Senior 45 11:00 Linn
 Spræk Senior 75 11:00 Mette	 KondisStyrke 55 18:00 Cathrine	 StepStyrke / Step 55 18:00 Kristin	 Kondis Intervall 30 18:15 Mette	 Balanse & Sterk kjerne 30 11:45 Linn
 Spinn 50 18:00 Mette	 Sterk Kjerne 30 19:00 Cathrine	 Tai Chi Relaxation 55 19:00 Zvi Raz	 Styrke 45 19:00 Mette	
 Styrke 45 19:00 Mette			 Flyt & Balanse 50 20:00 Mette	
 Yoga 50 20:00 Mette				

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