MANDAG

- **Kondis 45**
  09:00 | Linn
- **Styrke 30**
  09:45 | Linn
- **Tøy & avspenning 30**
  10:15 | Linn
- **Spræk Senior 75**
  11:00 | Mette
- **Spinn 50**
  18:00 | Mette
- **Styrke 45**
  19:00 | Mette
- **Yoga 50**
  20:00 | Mette

TIRSDAG

- **Bootcamp 55**
  09:00 | Linn
- **Sterk kjerne & balanse 45**
  10:00 | Linn
- **ungTRENING***
  14:45 | Øyvind
- **KondisStyrke 55**
  18:00 | Cathrine
- **Sterk Kjerne 30**
  19:00 | Cathrine

ONSDAG

- **Spinn Intervall 50**
  09:00 | Linn
- **Styrke 45**
  10:00 | Linn
- **Spræk Senior 75**
  11:00 | Mette
- **StepStyrke / Step 55**
  18:00 | Kristin
- **Tai Chi Relaxation 55**
  19:00 | Zvi Raz

TORSDAG

- **Løpetime ute 45**
  08:00 | Mette
- **Yoga 60**
  09:00 | Mette
- **Spræk Senior 75**
  10:00 | Mette
- **Kondis Intervall 30**
  18:15 | Mette
- **Styrke 45**
  19:00 | Mette
- **Flyt & Balanse 50**
  20:00 | Mette

FREDAG

- **KondisStyrke 55**
  09:00 | Linn
- **Sterk kjerne & Avspenning 45**
  10:00 | Linn
- **Spræk Senior 45**
  11:00 | Linn
- **Sterk kjerne & Balanse + 15 min avspenning 45**
  11:45 | Linn

Vi gjør oppmerksom på at endringer kan forekomme (blir annonsert på hjemmesiden og Facebook medlemsgruppe)

Kondisjonstime | Styrke | Lavterskeltilbud | Avspenning og bevegelighet | Sykkeltime | Crosstime | ungTRENING