

## TIMEPLAN TRENINGSSENTER SOMMEREN 2022

Helsestudio						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
11.00 Aktiv Rehab Sirkel	11.00 Glatrim	11.00 Yoga 55 Oppstart uke 32	10.30 Sykkel og sterk 90	11.00 GoMorgen Yoga Oppstart uke 32	12.00 Fleksistyrke 90 Utgår uke: 29,30	
			12.00 Glatrim Oppstart uke 31			
17.30 Puls light 30	17.30 Bootcamp	17.30 Dance Aerobic 45 Utgår uke: 27		16.30 Tabata		
18.00 Bodyweight 45		18.15 Bodyweight 45	18.00 Spinn 55			
19.00 Yoga 55 Utgår uke: 27			19.00 Styrke 55			
Functional Fitness						
17.00 WOD 1,2,3	17.00 WOD 1,2,3	17.00 WOD 1,2,3	17.00 WOD 1,2,3	17.00 WOD 1,2,3	12.00 WOD 1,2,3	
Ung Viking						
14.00-16.00 Ung Fitness Egentrening	16.00-17.00 Ung Fitness August		16.00-17.00 Ung Fitness August			