

Timeplan Høst 2023

Oppstart Mandag 21.August

Vikingshallen Treningssenter

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
11.00 Aktiv Rehab Sirkel August	11.00 Glatrím Björg	11.00 Yoga 55 Lise Oppstart uke 35	10.30 Sykkel og sterk 90 Jonas	11.00 GoMorgen Yoga - Lise Oppstart uke 35	12.00 Fleksistyrke 90 Anne Kari
	12.00 Sykkel og sterk 90 Trond	12.00 Aktiv Rehab Jonas	12.00 Glatrím Björg		
17.00 Bootcamp Janicke				16.30 Tabata Martin	
18.00 Puls light 30 Janicke	18.00 Spinn Body Pump August	18.00 Tabata Camilla	18.00 Spinn 55 August		
18.30 Bodyweight 45 Janicke	19.15 Fleksistyrke + August		19.00 Styrke 55 August		
19.20 Yoga 55 Janicke Oppstart uke 36					

Functional Fitness

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
11.00 WOD 1,2,3 Marius		11.00 WOD /OLY Marius			12.00 WOD 1,2,3 Rullerer
16.00-17.00 Ung Fitness Emil	16.00-17.00 Ung Fitness August		16.00-17.00 Ung Fitness August	15.00-16.30 Ung Fitness Egentrening	
17.00 OLY Emil	17.00 KB/Gymnastics Klaus	17.00 WOD 1,2,3 August	17.00 WOD 1,2,3 August	16.30 WOD 1,2,3 Camilla	
18.00 WOD 1,2,3 Emil	18.00 WOD 1,2,3 Klaus				