

# Timeplan Vår 2024

Oppstart 08.Januar

## Vikingshallen Treningssenter

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
11.00 Aktiv Rehab Sirkel August	11.00 Glatrím Björg	11.00 Yoga 55 Lise	10.30 Sykkel og sterk 90 Jonas	11.00 GoMorgen Yoga Lise	12.00 Fleksistyrke 90 Anne Kari
	12.00 Sykkel og sterk 90 Trond	12.00 Aktiv Rehab Jonas	11.00 Styrke og Balanse Lea		
			12.00 Glatrim Björg		
17.30 Puls Light 30 Janicke				16.30 Bootcamp Martin	
18.00 Bodyweight 45 Janicke	18.00 Spinn Body Pump August	18.00 Tabata Camilla	18.00 Spinn 55 August		
18.50 Yoga 55 Janicke	19.00 Fleksistyrke + August		19.00 Styrke 55 August		

## Functional Fitness

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
				11.00 WOD 1,2,3 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 45 Emil	17.00 Intro 1 FF 45 Klaus	17.00 WOD 1,2,3 August	17.00 WOD 1,2,3 August		
17.45 WOD 1,2,3 45 Emil	17.46 WOD 1,2,3 45 Klaus				