

Timeplan-Sal- MAI 2019						
Aktivitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
* Gla' Kondis		18.00				
* Kondis m/mage-rygg				18.00		
* Kondismix m/tabata	17.30					
* Pilates- Yoga	19.30				10.00	
* Onsdagsmix			18.00			
* Styrke (30/60min)		19.00		07.00		
* StyrkeSirkel				19.00		
* Styrke på apparater			10.00			
* TRX- kraft (slynge)	18.30		19.00			
* TRX- lett (slynge)	10.00					
* Trimmen		10.00		10.00		
* MediYoga (kurs)		11.15		19.15		
* Styrke-Ungdom (kurs)	17.15					
Timeplan-Sykkel-						
Aktivitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
* Sykkel 60		06.30		18.00		
		09.00				
* Sykkel 30		18.30		06.30		
* Sykkel 60-lett int.			09.30			

Harmoni

Rolige timer som skaper indre balanse

Energi

Kondisjon i fokus og timene er bygd opp med flere nivå

Kraft

Kraftfulle timer som er krevende og fokuserer på styrke

Core og balanse

Timer som fokuserer på kjernemuskulatur og bedre balanse

Glede

Timer hvor du opplever glede gjennom bevegelse og musikk

Noen av våre timer kombinerer flere fargebeskrivelser. Alle som deltar bestemmer sitt eget nivå