



Gruppetreningsplan 2018/2019

Finntimene som passer for deg!

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07		Sykkel •	Sykkel •	Sykkel •			
09	Aerobic •	Pilates	Sirkel •	Aerobic	Styrke		
10	Lett & Svett	Rygg & Rytme	Lett & Svett	Pilates •	Sirkel •	Sykkel	
11	Stor Ball •	TRX-Styrke •	Pilates m/ball		Sykkel		
12	Sirkel •				Yoga •		
15	TRX-Sykkel •					Zumba	Sjekk sesongplan
16							
17	Pilates	Yoga •	TRX-Sykkel •	TRX-Styrke •	Aerobic		
18	Step	Zumba	Aerobic •	Lett & Svett			
19	Sykkel Styrke •	Sykkel	Styrke	Pilates			
20	Yoga •	TRX-Styrke •	Sykkel	Sykkel			

Timer merket med • går ut i romjulen, påskeuken og 22. juni - 12. august.



Åpningstider

	Åpner	-	Lukker
<i>mandag</i>	<i>kl 07</i>	-	<i>kl 21³⁰</i>
<i>tirsdag</i>	<i>kl 07</i>	-	<i>kl 21³⁰</i>
<i>onsdag</i>	<i>kl 07</i>	-	<i>kl 21³⁰</i>
<i>torsdag</i>	<i>kl 07</i>	-	<i>kl 21³⁰</i>
<i>fredag</i>	<i>kl 07</i>	-	<i>kl 20</i>
<i>lørdag</i>	<i>kl 09</i>	-	<i>kl 18</i>
<i>søndag</i>	<i>kl 12</i>	-	<i>kl 18</i>

Senteret er åpent alle dager hele året unntatt 17. mai og 1. juledag