



## Sesongplan høst 2020

for ekstra gruppeaktiviteter

søn 16. august kl 15	Stretching m/Annette	Smidighet & tøyning for <u>alle</u>
søn 23. august kl 15	Lett & Svett m/Annette	
søn 30. august kl 15	Temasykling (disco) m/Annette	
søn 6. september kl 15	TRX (slynger) m/Aina	
søn 13. september kl 15	Sykkel + Styrke (à la fredag kl 09) m/Annette	
søn 20. september kl 15	TRX (slynger) m/Beth	
søn 27. september kl 15	Yoga m/Birgitte	
søn 4. oktober kl 15	Lett & Svett m/Annette	
søn 11. oktober kl 15	TRX (slynger)	
søn 18. oktober kl 13	Langsykkel 3 timer	
søn 25. oktober kl 15	Klokkestillings-yoga m/Annette: Du har fått 1 time ekstra i gavel!	
søn 1. november kl 15	Halloween - Allehelgenssøndag: Sykkel	
lør 7. november kl 13	lør kl 13 Aerobic-/Zumbamarathon	Trening i 195 min!
søn 15. november kl 15	Pilates m/ball med Annette	
søn 22. november kl 15	Yoga m/Birgitte	
lør 28. november kl 13	lør kl 13 Line dance m/Peder	Slutter kl 14.50
søn 6. desember kl 15	Sykkel m/Beth	
tors 24. desember kl 13	Julesykling - vi spinner julen inn!	
tors 31. desember kl 13	Nyttårssykling- årets siste sykkeltur?	

Grunnet korona  
er julebord  
avlyst

Som en del av øvrige smittevernstiltak er  
julebordet for høsten/julen 2020 avlyst.

**VELKOMMEN TIL EKSTRA GRUPPETRENINGER!**

**Se på plan over gruppetimer for timer som går hver uke**