



## Sesongplan høst 2024

for ekstra gruppeaktiviteter

søn 25. august kl 15	Slynger m/Beth
søn 1. september kl 15	Yoga m/Andula
søn 8. september kl 15	Smidighet m/Annette (smidighetsøvelser for alle stive mennesker)
søn 15. september kl 15	Latino-aerobic m/ Britt Eva
søn 22. september kl 15	Sykkel m/Beth
søn 29. september kl 15	Yoga m/Andula
søn 6. oktober kl 15	Aerobic m/Britt Eva
søn 13. oktober kl 15	Slynger m/Beth
søn 20. oktober kl 13	Langsykling – 3 timers langkjøring på spinningssykkel! (kl 13-16)
søn 27. oktober kl 15	Workshop m/Andula (2 t) PUST Påmelding og betaling i resepsjonen (kr 1 230)
søn 3. november kl 15	Latino m/Britt Eva
lør 9. november kl 13	ZumbAerobic-maraton 3 timer (kl 13.00 – 16.15)
søn 17. november kl 15	Sykkel m/Beth
søn 24. november kl 15	Workshop m/Andula (2 t) PUST Påmelding og betaling i resepsjonen (kr 1 230)
søn 1. desember kl 15	Pilates m/ball (Annette)
tors 5. desember kl 19 - ?	Julebord (kr 700. Betaling og påmelding innen 20. november) Betaling i resepsjonen – sørg for at ditt navn blir registrert av en instruktør. Evt betaling med melding til kontonummer 1627.16.22809 (Nesbru Trim & Helse)
søn 8. desember kl 15	Slynger m/Beth
søn 15. desember kl 15	Aerobic m/Britt Eva
søn 22. desember kl 15	Sykling til klassisk musikk m/Annette
tirs 24. desember kl 13	Sykling til julemusikk

### VELKOMMEN TIL EKSTRA GRUPPETRENINGER!

Ekstra helgeaktiviteter er tilbake i januar.

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