



Sesongplan høst 2018

for ekstra gruppeaktiviteter

søn 26. august kl 15	Stretching m/ Annette	
søn 2. september kl 15	TRX-Slyngetrening m/Peder. Tung belastning / hardtrening.	
søn 9. september kl 15	Yoga m/Katja	(75 min)
søn 16. september kl 15	Disco-spinning m/Annette. All musikken er discomusikk!	
søn 23. september kl 15	TRX-Slyngetrening m/Annette. Lett belastning / lett trening.	
søn 30. september kl 15	Sykkel m/Beth	
lør 6. oktober kl 10	Langsykkel	Spinning i 2 timer (120 min)
søn 14. oktober kl 15	Yoga m/Katja	(75 min)
lør 20. oktober kl 13	Aerobic-/Zumbamarathon	Trening i 195 min!
søn 28. oktober kl 15	Styrke m/Aina	
søn 4. november kl 15	Zumba m/Lena	
søn 11. november kl 15	Yoga m/Katja	(75 min)
søn 18. november kl 15	Sykkel m/Francesca	
lør 24. november kl 13	Line dance m/Peder	Slutter kl 14.50
tor 29. november kl 19 - ??	Julebord for medlemmene! Kontaktperson: Nina Maartmann Mob: 932 58 885 Penger for mat (kr 500) overføres helst på VIPPS til 932 58 885 eller til kontronr: 2220.15.12364 innen 10. november 2018	
søn 2. desember kl 15	Sykling til klassisk musikk m/Annette	

VELKOMMEN TIL EKSTRA GRUPPETRENINGER!

Se ellers på plan gruppetimer for timer som går hver uke