



Sesongplan vår 2018

for ekstra gruppeaktiviteter

søn 14. januar kl 15	TRX m/Espen
søn 21. januar kl 15	Sykling til sykkelmusikk m/Annette: All musikken handler om sykling!
søn 28. januar kl 15	Yoga m/Katja (75 min)
søn 4. februar kl 15	Stretching m/Annette. Smidighet & tøying for <u>alle</u>
søn 11. februar kl 15	TRX m/Espen
søn 18. februar kl 15	Yoga m/Katja (75 min)
søn 25. februar kl 15	Stretching m/Annette. Smidighet & tøying for <u>alle</u>
søn 4. mars kl 15	Sykkel m/Beth
søn 11. mars kl 15	Yoga m/Katja (75 min)
lør 17. mars kl 13	Aerobic-/Zumbamarathon Trening i 195 min!
søn 25. mars kl 15	Palme-Stretching m/Annette. Smidighet & tøying for <u>alle</u> trestokker
søn 8. april kl 15	Styrke m/Aina
søn 15. april kl 15	Yoga m/Katja (75 min)
søn 22. april kl 15	Stretching m/Annette. Smidighet & tøying for <u>alle</u>
søn 29. april kl 15	Sykling til sykkelmusikk m/Annette: All musikken handler om sykling!
lør 5. mai kl 13	Line dance m/Peder Sluttes kl 14.50
lør 12. mai kl 10	Sykkel 2 timer Spinningtimen er dobbelt så lang denne lørdagen!
søn 27. mai kl 15	TRX m/Espen
søn 3. juni kl 15	Stretching m/Annette. Smidighet & tøying for <u>alle</u>
tor 7. juni kl 19 - ???	Sommerfest for ansatte og medlemmer! Kontaktperson: Nina Maartmann Mob: 932 58 885 Penger for mat (kr 300) overføres til kontonr: 2220.15.12364 innen 20. mai 2018

VELKOMMEN TIL EKSTRA GRUPPETRENINGER!

Se ellers på plan gruppetimer for timer som går hver uke