



## Sesongplan vår 2019

for ekstra gruppeaktiviteter

søndag 13. januar kl 15	Pilates m/ball med Annette	
søndag 20. januar kl 15	TRX (slynger) med Francesca	
søn 27. januar kl 15	Stretching m/Annette.	Smidighet & tøyning for <u>alle</u>
sønd 3. februar kl 15	TRX (slynger) med Francesca	
søn 10. februar kl 15	Yoga m/Katja	
søn 17. februar kl 15	Sykkel m/Beth	
søn.24. februar kl 15	Zumba m/Lena	
søn 3. mars kl 13	Langsykkel 3 timer m/stort musikalsk repertoar	
søn 10. mars kl 15	Yoga m/Katja	
lør 16. mars kl 13	Aerobic-/Zumbamarathon	Trening i 195 min!
søn 24. mars kl 15	Temasykling (Tema kunngjøres senere)	
søn 31. mars kl 15	Yoga/Stretching i TRX-slynger m/Annette	
søn 7. april kl 15	Sykkel m/Beth	
søn 14. april kl 15	TRX (slynger)	
søn 21. april kl 15	TRX (slynger)	
søn 28. april kl 15	Yoga m/Katja	
søn 5. mai kl 15	Discospinning	
søn 12. mai kl 15	Pilates m/ball med Annette	
søn 19. mai kl 15	TRX (slynger)	
søn 26. mai kl 15	Stretching m/Annette	
lør 1. juni kl 13	Line dance m/Peder	Slutter kl 14.50
tor 6. juni kl 19 - ???	Sommerfest! Kontaktperson: Nina Maartmann Mob: 932 58 885 Penger for mat (kr 350) betales helst med VIPPS eller overføres til konto nr: 2220.15.12364 innen 20. mai 2019	

**VELKOMMEN TIL EKSTRA GRUPPETRENINGER!**

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