



Sesongplan vår 2024

for ekstra gruppeaktiviteter

man 1. januar kl 15	Pilates m/Annette
søn 7. januar kl 15	Smidighet m/Annette
søn 14. januar kl 15	Sykling til klassisk musikk m/Annette
søn 21. januar kl 15	Yoga m/Andula
søn 28. januar kl 15	Slynge-trening m/Beth
søn 4. februar kl 15	Latino-aerobic m/Britt Eva
søn 11. februar kl 15	Workshop m/påmelding PUST DEL 1 m/Andula. Kurs DEL 1 og DEL 2 koster i sin helhet det samme som en PT-time. Påmelding i resepsjonen.
søn 18. februar kl 15	Sykkkel m/Beth
søn 25. februar kl 15	Slynge-trening m/Annette
lør 2. mars kl 13	Zumba/Aerobic-marathon (195 min)
søn 10. mars kl 15	Slynge-trening m/Beth
søn 17. mars kl 15	Workshop m/påmelding PUST DEL 2 m/Andula. Kurs DEL 1 og DEL 2 koster i sin helhet det samme som en PT-time. Påmelding i resepsjonen.
søn 24. mars kl 15	Aerobic m/Britt Eva (Palmesøndag)
tor 28. mars kl 15	Sykkkel (Skjærtorsdag)
fre 29. mars kl 15	Aerobic m/Britt Eva (Langfredag)
lør 30. mars kl 10	Sykkkel (Påskeaften) [ikke Zumba denne lørdagen]
søn 31. mars kl 15	Slynge-trening (1. påskedag)
man 1. april kl 15	Pilates m/Annette (2. påskedag)
søn 7. april kl 13	Sykkkel 3 timer
søn 14. april kl 15	Slynge-trening m/Beth
søn 21. april kl 15	Latino-aerobic m/Britt Eva
søn 28. april kl 15	Smidighet m/Annette
ons 1. mai kl 15	Sykling til arbeidssanger m/Annette
søn 5. mai kl 15	Styrke med vektstang m/Britt Eva
tor 9. mai kl 15	Himmelfartssykling m/Annette
søn 12. mai kl 15	Smidighet m/Annette
lør 18. mai kl 10 og kl 15	Sykkkel kl 10 og Zumba kl 15 (Pinseaften)
søn 19. mai kl 15	Styrke m/Britt Eva (1. pinsedag)
man 20. mai kl 15	Pilates m/Annette (2. pinsedag)
søn 26. mai kl 15	Slynge-trening m/Beth
søn 2. juni kl 15	Latino-aerobic m/Britt Eva
tor 6. juni kl 19-23	Sommerfest: Rekeparty - Quiz - Dans (kr 700, dekker velkomstdrikk, mat og deltakelse. Ekstra drikke betales separat. Bindende påmelding innen 20. mai). Betaling i resepsjonen – sørg for at ditt navn blir registrert av en instruktør. Evt betaling med melding til kontonummer 1627.16.22809
søn 9. juni kl 15	Sykkkel m/Beth
søn 16. juni kl 15	Smidighet m/Annette

VELKOMMEN TIL EKSTRA GRUPPETRENINGER!

Ekstra helgeaktiviteter er tilbake i slutten av august.
Se på plan over gruppetimer for timer som går hver uke