



Sesongplan vår 2026

for ekstra gruppeaktiviteter

søn 11. januar kl 15	Yoga m/Andula (90 min)
søn 18. januar kl 15	Pilates m/ball (Annette)
søn 25. januar kl 15	Velværesøndag (Magdi). Mulighet for litt massasje!
søn 1. februar kl 15	Aerobic (Britt Eva)
søn 8. februar kl 15	Yoga m/Andula (90 min)
søn 15. februar kl 15	Velværesøndag (Magdi). Mulighet for litt massasje!
søn 22. februar kl 15	Slynger
søn 1. mars kl 15	Velværesøndag (Magdi). Mulighet for litt massasje!
søn 8. mars kl 15	Yoga m/Andula (90 min)
søn 15. mars kl 15	Latino-aerobic (Britt Eva)
lør 21. mars kl 13	ZumbAerobic-maraton 3 timer (kl 13.00 – 16.15)
søn 29. mars kl 15	Aerobic (Britt Eva)
søn 5. april kl 15	Velværesøndag (Magdi). Mulighet for litt massasje!
søn 12. april kl 15	Yoga m/Andula (90 min)
søn 19. april kl 13	TEMA-sykling: Langsykling – 3 timers langkjøring på spinningssykel (kl 13-16)
søn 26. april kl 15	Latino-aerobic (Britt Eva)
søn 3. mai kl 15	Velværesøndag (Magdi). Mulighet for litt massasje!
søn 10. mai kl 15	TEMA-sykling: Sykling til ROCK m/Annette
søn 24. mai kl 15	Aerobic (Britt Eva)
søn 31. mai kl 15	Yoga m/Andula (90 min)
tors 4. juni kl 19 - ?	Sommerfest (kr 700. Betaling og påmelding innen 20. mai) Betaling i resepsjonen kort eller vipps (#577115) Sørg for at ditt navn blir registrert av en instruktør. Evt betaling med melding til kontonummer 1627.16.22809 (Nesbru Trim & Helse).
søn 7. juni kl 15	Velværesøndag (Magdi). Mulighet for litt massasje!
søn 14. juni kl 15	Yoga m/Andula (90 min)
søn 21. juni kl 15	Smidighet m/Annette (smidighetsøvelser for alle stive mennesker)

VELKOMMEN TIL EKSTRA GRUPPETRENINGER!

Ekstra helgeaktiviteter er tilbake i august.

Se på plan over gruppetimer for timer som går hver uke