

<b>SPRING</b>	<b>Spring 2019 ( fra 7. januar)</b>
<b>Mandag</b>	
09.30-10.30	Sykkel intervall
18.30-20.00	Sykkel 90
10.30-11.15	Senior styrke
17.00-17.45	Bootcamp
18.00-18.55	Step - Puls Intervall
19.00-19.55	Pilates
19.00-19.45	Løp/gå intervall
<b>Tirsdag</b>	
09.00-09.45	Sykkel Utholdenhet
17.30-18.30	Team Mosjon
18.45-19.15	Styrketråkk 30
10.00-10.45	Styrke 45
10.45-11.45	Yoga
19.30-20.15	Bootcamp
<b>Onsdag</b>	
06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør
10.30-11.15	Senior sykkel
19.00-20.00	Sykkel
18.00-18.45	Løp/gå Intervall
09.00-09.40	Bootcamp
09.45-10.45	Pilates
17.00-17.45	Bootcamp
18.00-19.00	Yoga
<b>Torsdag</b>	
18.30-20.00	Sykkel 90
08.30-09.15	Løp/gå Utholdenhet
09.15-10.15	Yoga
10.30-11.15	Senior Styrke
18.00-18.30	Step 30
18.30 -19.00	Power Pilates
19.15-20.00	Tabata
<b>Fredag</b>	
06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør
09.15-10.00	Sykkel Intervall
17.00-18.00	Team Mosjon
10.15-11.00	Styrke (45)
17.00-18.00	Våg J 16
<b>Lørdag</b>	
10.00-10.45	Bootcamp
09.30-11.30	Løpesal utleid til gruppe
<b>Søndag</b>	
10.00-10.45	Metcon