

SPRING		VÅGSBYGD	
Mandag			
09.30-10.25	Sykkel Intervall		May-Britt
17.00-17.55	Sykkel Intervall		Amar
09.30-10.15	Løp/gå intervall		Anette
19.35-20.20	Løpemix		Marianne
09.00-09.25	Sterk med strikk		Anette
10.30-10.55	Bøy og tøy		Anette
11.00-11.55	Senior styrke		Kjell Bjarne
17.00-17.45	Tabata		Hedvig
18.00-18.55	Pilates		Åse
19.00-19.30	Styrke Core		Marianne
19.35-20.30	Step-puls intervall		Eli
18.00-19.00	Løp Ute (Tas inn når været er dårlig)		Tom
18.00-20.00	Spring sykkel 7:30 (Timen holdes ut mai måned)		Lene/Kjell Bjarne
06.30-07.30	CROSSFIT	Spring benytter Crossfitområdet kl. 11.00 -12.00 og kl. 17.00 - 18.00	Bengt/Trond
09.00-10.00	CROSSFIT		Judi/Bengt
15.30-16.30	CROSSFIT		Judi/Bengt
19.00-20.00	CROSSFIT		Judi/Bengt
20.00-21.00	CROSSFIT		Judi/Bengt
Tirsdag			
09.00-09.55	Sykkel Utholdenhet		Lene
16.30-17.25	Sykkel Intervall		Kjell Bjarne
16.30-17.15	Løp/gå intervall		Birgitte
10.00-10.45	Styrke 45		Lene
10.45-11.40	Yoga		Ida
17.30-17.55	Styrke Core		Birgitte
18.00-18.55	Yoga		May-Britt
16.30-17.25	Barnetrening (3-10 år)Barna kan leveres fra kl 16.15		Andrea
18.00-20.00	Sykkel offroad for damer (Ute)		Lene
18.00-20.00	Sykkel offroad for alle (Ute)		Sturle
09.00-10.00	CROSSFIT	Spring benytter Crossfit-området kl 10.00-11.00	Judi/Bengt
16.30-17.30	CROSSFIT		Judi/Bengt
19.00-20.00	CROSSFIT		Judi/Bengt
Onsdag			
06.15-07.10	Morgen Sykling		Grethe
18.30-19.25	Sykkel Syremix		Tom
09.00-09.45	Bootcamp		Lene
09.45-10.40	Pilates		Åse
11.00-11.55	Senior styrke		Lene
17.00-17.55	Styrke		Birgitte
18.00-18.25	Bøy og tøy		Anette
18.30-19.00	Sterk med strikk		Anette
19.00-19.45	HIT		Anette
06.30-07.30	CROSSFIT	Spring benytter Crossfit-området kl 09.00- 09.45, 11.00- 12.00 og kl 14.00- 15.30	Bengt/Trond
16.30-17.30	CROSSFIT		Judi/Bengt
19.00-20.00	CROSSFIT		Judi/Bengt
Torsdag			
09.30-10.25	Senior Sykkel		Kjell Bjarne
19.00-20.30	Sykkel 90		Sturle
18.00-18.45	Løp/gå intervall		Hedvi
10.00-10.55	Yoga		Ida
17.00-17.45	Bootcamp		Hedvi
18.00-18.30	Step 30		Eli
18.30 -19.00	Power Pilates		Eli
11.00-12.00	Mor og barn(Se egen kursperiode.Påmelding i resepsjonen)		Birgitte
18.00-20.00	Spring sykkel 7:30 (Timen holdes ut mai måned)		Lene/Kjell Bjarne
09.00-10.00	CROSSFIT	Spring benytter Crossfit-området kl 17.00- 18.00	Judi/Bengt
16.00-17.00	CROSSFIT		Karianne
19.00-20.00	CROSSFIT		Karianne
Fredag			
09.15-10.00	Sykkel Intervall		Lene
10.15-11.00	Styrke (45)		Lene
16.30-17.15	HIT		Sejjad/Birgitte
06.30-07.30	CROSSFIT	Spring benytter Crossfit-området kl 10.15-11.00	Judi/Bengt
09.00-10.00	CROSSFIT		Judi/Bengt
16.00-17.00	CROSSFIT		Judi/Bengt
Lørdag			
10.00-10.45	Bootcamp		Hedvig/Rullering
10.00-10.55	Sykkel MIX		May-Britt/Rullering
10.00-10.55	Barnetrening (3-10 år) Barna kan leveres kl 09.45		Rullering
11.00-12.30	CROSSFIT- Team wood	Spring bruker Crossfitområdet kl 10.00-11.00	Judi/Bengt