

SPRING	Spring Høst 2019 (fra 2. september)	
Mandag		
06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
09.30-10.30	Sykkel intervall	May - Britt
18.00-19.30	Sykkel 90 min	Sturle (fra uke 41)
09.30-10.15	Senior styrke (hele kroppen)	Lene
10.30-11.15	Senior styrke (hele kroppen)	Lene
17.00-17.45	Bootcamp	Eli
18.00-18.55	Step - Puls Intervall	Eli
19.00-19.45	Løp/gå intervall	Marianne
Tirsdag		
09.15-10.00	Sykkel Utholdenhet	Lene
17.30-18.30	Team Mosjon lukket time	Lene (fra uke 41)
18.45-19.15	30 min Styrketrekk (rolig sykkel time som passer for alle)	Lene
18.00-20.00	Offroad ute for alle	Sturle (til uke 40)
10.15-11.00	Styrke (overkropp)	Lene
18.00-19.00	Pilates	Åse
19.30-20.15	Bootcamp	Lene
18.00-19.00	Løp/gå intervall	Tom
Onsdag		

06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
10.30-11.15	Senior sykkel	May-Britt
14.45-15.45	Vegvesnet lukket time	Sturle
09.00-09.40	Bootcamp	Lene
09.45-10.45	Pilates	Åse
17.00-17.45	Bootcamp	Lene T Hansen
18.00-19.00	Yoga	May-Britt
19.00-19.45	Løp/gå intervall	Tiril
Torsdag		
18.00-19.00	HIT Sykkel 60	Sturle (fra uke 41)
18.00-20.00	Offroad ute for alle	Sturle/Lene (til uke 40)
09.15-10.15	Yoga	Ida
10.30-11.15	Senior Styrke (rygg,mage,rompe, tøy)	Lene
18.00-18.30	Step 30	Eli
18.30 -19.00	Power Pilates	Eli
Fredag		
06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
09.15-10.00	Sykkel intervall	Lene
17.00-18.00	Team Mosjon lukket time	Geir
10.15-11.00	Styrke (Bein, mage/rygg)	Lene
Lørdag		
10.00-10.45	Bootcamp	Lene T Hansen