

SPRING	RONA	
Mandag		
17.00-17.55	Sykkel utholdenhet	Odd-Arne
18.00-18.55	Sykkel Intervall	Odd-Arne
15.30-16.25	TRX	Ingfrid
18.00-18.45	Løp/gå intervall	Hedvi
19.00-19.55	Cross trening	Hedvi
10.00-10.55	Yoga	Ida
19.30-20.40	Medisinsk YOGA (70)	Ingrid
09.00-09.45	Tabata	Stine
17.00-17.30	Puls 30	Stine
17.30-17.55	Sterk med strikk	Stine
18.00-18.55	Styrke	Kristin
19.00-19.55	Tabata for overvektige	Kristin
20.00-20.55	Zumba	Juana
17.00-18.00	Løp UTE- tas inn ved behov	Jon-Egil
Tirsdag		
16.30-17.25	Sykkel Intervall	Ole Martin
10.00-10.45	Løp/gå intervall	Morten/ Inger Lise
16.30-17.15	Synergi 360	Margarita
18.00-18.55	Løp/gå intervall	Ove
19.00-19.45	TRX	Ove
17.30-18.25	Yoga	Ida
09.00-09.55	Cardio Power	Inger Lise
10.00-10.55	Senior Styrke	Anick
17.40-18.25	Tabata	Ole Martin
18.30-19.15	Danse MIX	Linn
19.15-19.45	Pilates 30	Linn
16.30-17.25	Barnetrening (3-10 år)Barna kan leveres fra 16.15	Helene og Vilde
18.00-20.00	Sykkel Offroad UTE for alle	Sturle
18.00-20.00	Sykkel offroad for damer	Lene
Onsdag		
06.15-07.10	Morgen Sykling	Anstein
09.00-09.45	Sykkel utholdenhet 45	Lene
17.00-18.30	Sykkel 90	Sturle
19.00-19.55	Sykkel Intervall	Mads
15.30-16.15	Løp/gå intervall	Stine
09.50-10.35	Styrke Sirkel	Lene
17.00-17.55	Step-puls Intervall	Eli
18.00-18.45	Zumba (45)	Juana
18.45-19.25	Metcon	Sejjad
19.30-20.00	Puls 30	Nora
20.00-20.55	Styrke	Nora
11.00-12.00	Mor & Barn (Gjelder i bestemt Kursperiode, kontakt resepsjonen for mer info)	Bente
15.00-16.00	Ungdomstrening	Steffen og Morten
17.00-18.00	Løp UTE- tas inn ved behov	Steffen
Torsdag		
19.00-19.55	Sykkel intervall	Anette
18.00-18.55	Cross trening	Anette
19.00-19.45	Løpemix	Odd-Arne
19.00-19.55	Yoga	Kathrine
09.00-09.30	Zumba 30	Margarita
09.30-10.00	Styrke 30	Margarita
17.00-17.45	Tabata	Hege
18.00-18.30	Puls u-hopp30	Kathrine
18.30-18.25	Power Pilates	Kathrine
Fredag		
10.00-10.55	Senior Sykkel	Anick
16.30-17.25	Sykkel MIX	Rullering
09.15-10.00	Løp/gå intervall	Stine
10.00-10.30	TRX (30) / Sterk med strikk (30) (Annenhver uke)	Stine
16.30 - 17.15	Synergi 360	Anette/Birgitte
16.30 - 17.25	Barnetrening (3-10 år)Barna kan leveres fra 16.15	Helene og Andreas
Lørdag		
10.00-10.45	Synergi 360	Rullering
10.00-10.55	Barnetrening (3-10 år) Barna kan leveres 09.45	Andreas, julie, Andrea
10.00-10.55	Sykkel MIX	Rullering
Søndag		
10.00-10.30	Puls U-hopp 30	Kathrine
10.30-11.00	Power Pilates	Kathrine
<p>Husk å melde deg inn på våre facebookgrupper om du vil trene Løp, Sykkel,ski eller Crossfit.</p> <p>Her kommer det informasjon om øktene fra uke til uke.</p> <p>Spring SKI - Spring LØP - Crossfit Radix</p> <p>Spring sykkel -Spring offroad damer</p>		