

SPRING	RONA	
<b>Mandag</b>		
17.00-17.55	Sykkellintervall	Odd-Arne
15.30-16.25	TRX	Ingfrid
18.00-18.45	Løp/gå intervall	Hedvi
19.30-20.25	Cross trening	Hedvi
10.00-10.55	Yoga	Ida
19.00-19.30	Trigger Point Grid 30	Hedvi
19.30-20.40	Medesinsk YOGA (70)	Ingrid
09.00-09.45	Tabata	Stine
17.00-17.55	Cardio Power	Stine
18.00-18.55	Styrke	Nora
19.00-19.55	Tabata for overvektige	Anick
18.00-18.55	Løp UTE ( Timen tas inn når været er dårlig)	Steffen
18.00-20.00	Sykkellandevei UTE	Sturle
<b>Tirsdag</b>		
16.30-17.25	Sykkellintervall	Ole Martin
10.00-10.45	Løp/gå intervall	Margarita
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
18.30-19.00	Mindfulness 30	Årstein
09.00-09.30	Zumba 30	Inger Lise
09.30-09.55	Styrke 30	Inger Lise
10.00-10.55	Senior Styrke	Anick
17.40-18.25	Tabata	Ole Martin
18.30-19.25	Zumba	Juana
19.30-20.25	Puls intervall	Linn
20.30-21.00	Pilates 30	Linn
11.00-12.00	Mor & Barn ( Gjelder i bestemt Kursperiode, kontakt resepsjonen for mer info)	Margarita
16.30-17.25	Barnetrening (3-10 år)Barna kan leveres fra 16.15	Sebastian og Helle
18.00-20.00	Sykkell offroad UTE for alle	Tore
18.00-20.00	Sykkell offroad for damer	Lene
<b>Onsdag</b>		
06.15-07.10	Morgen sykling	Ole
09.00-09.45	Sykkell utholdenhet 45	Lene
18.00-18.55	Sykkellintervall	Mads
15.30-16.15	Løp/gå intervall	Stine
09.45-10.35	Styrke Sirkel	Lene
17.00-17.55	Step-puls Intervall	Eli
18.00-18.40	Metcon	Sejjad
18.45-19.25	Metcon	Sejjad
19.30-20.00	Puls 30	Nora
20.00-20.55	Styrke	Nora
15.00-16.00	Ungdom. Egentrening i studio)	Rullering
<b>Torsdag</b>		
18.00-18.55	Sykkell for overvektige	Mette
19.00-19.55	Sykkellintervall	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	Puls 30	Margarita
09.30-10.00	Styrke core 30	Margarita
17.00-17.45	Tabata	Hege
18.00-18.30	Puls u-hopp30	Kathrine
18.30-18.25	Power Pilates	Kathrine
19.30-20.25	Zumba	Juana
10.00-11.00	Mor & Barn ( Gjelder i bestemt Kursperiode, kontakt resepsjonen for mer info)	Margarita
<b>Fredag</b>		
06.15-07.10	Morgen Sykling	Anstein
10.00-10.55	Senior Sykkel	Anick
16.30-17.25	Sykkell MIX	Rullering
09.15-10.00	Løp/gå intervall	Stine
10.00-10.30	TRX 30	Stine
10.30-11.00	Løp/gå intervall (30)	Stine
16.30 - 17.15	Synergi 360	Elisabeth
10.30-11.25	Yoga	Margarita
16.30 - 17.25	Barnetrening (3-10 år)Barna kan leveres fra 16.15	Helene, Helle, Håkon
<b>Lørdag</b>		
10.00-10.45	Synergi 360	Rullering
10.00-10.55	Barnetrening (3-10 år) Barna kan leveres 09.45	Elisabeth,Julie,Andreas
10.00-10.55	Sykkell MIX	Rullering
<b>Søndag</b>		
10.00-10.30	Puls U-hopp 30	Kathrine
10.30-11.00	Power Pilates	Kathrine

Husk å melde deg inn på våre facebookgrupper om du vil trene Løp, Sykkel og Ski.

Her kommer der informasjon om øktene fra uke til uke.

**Spring SKI      Spring LØP**

**Spring sykkel    Spring offroad damer**