

SPRING	VÅGSBYGD	
Mandag		
09.30-10.25	Sykkel Intervall	Lene
17.00-17.55	Sykkel Intervall	Grethe
18.00-19.30	Spring sykkel 90	Sturle
19.35-20.20	Løp/gå Intervall	Marianne
06.30-07.25	CROSSFIT	Bengt/Trond
09.00-09.55	CROSSFIT	Judi/Bengt
15.30-16.25	CROSSFIT	Judi/Bengt
20.00-20.55	CROSSFIT	Judi/Bengt
09.00-09.25	Slynge	Lene
10.15-11.10	Senior styrke	Anick
11.15-12.10	Senior styrke	Anick
17.00-17.45	Tabata	Morten
18.00-18.55	Pilates	Åse
19.00-19.30	Styrke Core	Marianne
19.35-20.25	Step-puls intervall	Eli
18.00-19.00	Løp UTE (Timen tas inn når været er dårlig)	Morten
Tirsdag		
09.15-10.10	Sykkel Utholdenhet	Tom
18.15-19.10	Sykkel Intervall	Geir Sigmund
09.15-10.00	Løp/gå Intervall	Cathrine
18.00-18.45	Løp/gå Intervall	Hedvi
09.00-09.55	CROSSFIT	Judi/Bengt
16.00-16.55	CROSSFIT	Judi/Bengt
19.00-19.55	CROSSFIT	Judi/Bengt
10.15-11.00	Styrke (45)	Tom
11.00-11.55	Yoga	Ida
17.00-17.55	Sirkel	Hedvi
18.00-18.55	Yoga	Anne Lise
18.00-20.00	Sykkel Offroad UTE (sesongbasert)	Sturle
18.00-20.00	Sykkel offroad damer	Lene
Onsdag		
06.15-07.10	Morgen Sykling	Grethe
19.00-19.55	Sykkel Utholdenhet	Tom
17.45-18.30	Løpemix	Tom
06.30-07.25	CROSSFIT	Bengt/Trond
16.30-17.25	CROSSFIT	Daniel
20.00-20.55	CROSSFIT	Daniel
09.30-10.15	Tabata	Stine
10.15-11.10	Pilates	Åse
17.30-18.25	Cardio Power	Anette
18.30-19.00	Slynge	Anette
19.00-19.55	Puls Intervall For overvektige	Anette
Torsdag		
10.30-11.00	Senior Sykkel	Kristin
18.30-20.00	Sykkel 90	Kjell Bjarne
17.15-18.15	Maks styrke for syklist=sterke bein	Sturle
18.45-19.30	Løp/gå intervall	Morten
09.00-09.55	CROSSFIT	Judi/Bengt
16.00-17.00	CROSSFIT	Judi/Bengt
19.00-19.55	CROSSFIT	Judi/Bengt
10.00-10.55	Yoga	Ida
11.00-11.30	Senior styrke	Kristin
18.00-18.30	Sterk med strikk	Morten
18.30-19.25	Step/ puls Intervall	Eli
19.30-20.00	Power Pilates	Eli
Fredag		
06.15-07.10	Morgen Sykling	Sturle
09.15-10.00	Sykkel Intervall	Lene
06.30-07.25	CROSSFIT	Bengt/Trond
09.00-09.55	CROSSFIT	Judi/Bengt
17.30-18.25	CROSSFIT	Judi/Bengt
10.00-10.45	Styrke (45)	Lene
16.30-17.15	Tabata sirkel	Rulleing
Lørdag		
10.00-10.55	LØRDAGS SYKKEL	Rullering
10.00-10.55	LØRDAGS SIRKEL	Rullering
11.00-12.30	CROSSFIT- Team wood	Judi/Bengt
10.00-10.55	Barnetrening (barna kan leveres fra kl 09.45)	Sebastian/Amalie/Vilde
Søndag		
12.00-14.00	CROSSFIT Se vår facebookgruppe-Crossfit Radix for info ang søndagstimen.	Daniel
Husk å melde deg inn på våre facebookgrupper om du vil trene Løp, Sykkel,ski eller Crossfit.		
Her kommer det informasjon om øktene fra uke til uke.		
Spring SKI - Spring LØP - Crossfit Radix		
Spring sykkel -Spring offroad damer		