

SPRING	VÅGSBYGD	
Mandag		
09.30-10.25	Sykkel Intervall	Lene
17.00-17.55	Sykkel Intervall	Grethe
19.30-20.15	Løp/gå Intervall	Marianne
06.30-07.25	CROSSFIT	Rullering
09.00-09.55	CROSSFIT	Judi
15.30-16.25	CROSSFIT	Rullering
20.00-20.55	CROSSFIT	Rullering
09.00-09.30	Slynge	Lene
10.15-11.10	Senior styrke	Anne Marie
11.15-12.10	Senior styrke	Anne Marie
17.00-17.45	Tabata	Morten
18.00-18.55	Yoga	Ingrid
19.00-19.25	Styrke Core	Marianne
19.30-20.25	Step-puls intervall	Eli
18.00-20.00	Sykkel landevei UTE	Sturle
18.00-19.00	Løp UTE (Timen tas inn når været er dårlig)	Morten
Tirsdag		
09.15-10.10	Sykkel Utholdenhet	Nora
18.00-18.55	Sykkel Intervall	Mads
09.15-10.00	Løp/gå intervall	Cathrine
18.00-18.45	Løp/gå Intervall	Hedvi
09.00-09.55	CROSSFIT	Judi
16.00-16.55	CROSSFIT	Rullering
19.00-19.55	CROSSFIT	Rullering
10.15-11.00	Styrke (45)	Nora
11.00-11.55	Yoga	Ida
17.00-17.55	Styrke	Hedvi
18.00-18.55	Yoga	Anne Lise
18.00-20.00	Sykkel Offroad UTE (sesongbasert)	Tore/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	Rullering
11.00-11.55	CROSSFIT	Judi
16.30-17.25	CROSSFIT	Rullering
20.00-20.55	CROSSFIT	Rullering
09.30-10.15	Tabata	Stine
10.30-11.25	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	Anne Marie
17.00-17.55	Sykkel Intervall	Tore
18.45-19.30	Løp/gå intervall	Morten
09.00-09.55	CROSSFIT	Judi
16.00-17.00	CROSSFIT	David
19.00-19.55	CROSSFIT	David
10.00-10.55	Yoga	Ida
11.00-11.30	Senior styrke	Anne Marie
18.00-18.30	Styrke core 30	Morten
18.30-19.25	Zumba	Eli
19.30-20.00	Power Pilates	Eli
Fredag		
06.15-07.10	Morgen Sykling	Sturle
09.15-10.10	Sykkel Intervall	Lene
06.30-07.25	CROSSFIT	Rullering
09.00-09.55	CROSSFIT	Judi
16.00-16.55	CROSSFIT	Rullering
10.15-11.00	Styrke (45)	Lene
17.00-17.45	Tabata sirkel	Rulleing
Lørdag		
10.00-10.55	LØRDAGS SYKKEL	Rullering
10.00-10.55	LØRDAGS SIRKEL	Rullering
11.00-11.55	CROSSFIT- Team wood	Rullering
10.00-10.55	Barnetrening (barna kan leveres fra kl 09.45)	Håkon/Sebastian
Søndag		
CROSSFIT	Se vår facebookgruppe-Spring Crossfit, for info ang søndagstimen	Rullering

Husk å melde deg inn på våre facebookgrupper om du vil trene Løp, Sykkel,ski eller Crossfit.

Her kommer der informasjon om øktene fra uke til uke.

Spring SKI - Spring LØP

Spring sykkel -Spring offroad damer

Spring Crossfit