

Gruppetimer Sommer 2017

Timeplan 6 juni - 30 juni

| | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG |
|-------|--|-----------------------------------|--|--------------------------------|----------------------------|
| 06.45 | (Mandag 5 juni er helligdag og søndagsåpent) | Crawl 45 min utebasseng* | | | Sykkel Intervall 45 min |
| 08.10 | | AquaMove 45 min | AquaMove 45 min | AquaMove 45 min | AquaMove 45 min |
| 09.30 | Sykkel 30 min & Core 30 min | | Senior Puls 40 min Senior Styrke 30 min (siste 14.06.17) | | |
| 18.00 | BodyPump® 45 min | Bootcamp 50 min ute/inne | Sykkel RPM™ 45 min | Crawl 45 min Utebasseng* | Yoga 60 min |
| 19.00 | Sh'bam® 45 min | | | | |
| 19.35 | AquaMove 50 min | AquaSirkel 45 min | AquaHIIT 40 min *utebasseng | AquaMove 50 min | |
| 20.00 | Pilates 55 min | Timeplan 3 juli - 6 august | | | |

| | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG |
|-------|--------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------|
| 08.10 | | AquaMove 45 min | | AquaMove 45 min |
| 18.00 | | Bootcamp 50 min ute/inne | Sykkel Intervall 45 min | |
| 19.35 | AquaMove 50 min | | AquaSirkel/Move 50 min | |

Timeplan 7 august - 27 august

| | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG |
|-------|--|--|--------------------------------|--------------------|----------------------------|
| 06.45 | | | | | Sykkel Intervall 45 min |
| 08.10 | <u>09.30</u> Sykkel 30 min & Core 30 min | AquaMove 45 min | AquaMove 45 min | AquaMove 45 min | AquaMove 45 min |
| 18.00 | BodyPump® 45 min | Bootcamp 50 min ute/inne | Sykkel RPM™ 45 min | Yoga 60 min | |
| 19.00 | Sh'bam® 45 min | | | | |
| 19.35 | AquaMove 50 min | AquaSirkel 45 min | AquaHIIT 40 min *utebasseng | AquaMove 50 min | |
| 20.00 | Pilates 55 min | *Ved lyn/torden vil alle utebassengene bli stengt av sikkerhetsmessige årsaker, timen flyttes da inn. | | | |