





Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
09.30 Corebar™ 55 Linn/Siren		09.30 Step 45 Linn		06.30 Morgenspinn 45 Siren	10.00 Spinn 45 Rullering	
		10.15 Mage/rygg 15 Linn		09.30 Fit total m/step 55 Linn	10.50 Mage/rygg 15	
17.45 Puls 30 Linn/Siren	17.00 Dance4kidz 6-8 Start uke 6	10.30 Easy Life 55 Siren	17.00 Dance4kidz 9-13 Start uke 6	10.30 Godt voksen 55 Siren		19.00 Spinn 60 Rullering
18.15 Mage/rygg 15 Linn/Siren	17.50 Zumba 45 Linn/Siren	12.00 Godt voksen 55 Frode	18.00 Corebar HIT™55 Linn/Siren			
18.30 Spinn 45 Vidar	18.40 Mage/rygg 15 Linn/Siren		19.00 Spinn int 60 Christer	17.00 Weekend surprise 55 Rullering		
18.30 Basic step 45 Linn/Siren	19.00 Aerobic 45 Linn/Siren	18.00 Fit total 55 Karoline	19.00 Step 45 Linn			
19.15 Corebar™ 45 Linn/Siren	19.45 Fit total m/step 45 Linn/Siren	19.00 Spinn 60 Vidar	19.45 Mage/rygg 10 Linn			
20.00 Pilates 60 Anette	19.45 EasyLife spinn 45 Karoline	20.15 Styrke m/stang 45 Vidar	20.00 Powerkick 55 Linn			


 Enkel og effektiv trening for deg som er helt ny.


 Middels timer for deg som er litt – til middels godt trent.


 Koordinasjonstimer.

 Enkel, effektiv, men tøff trening.

 Timer for kropp og sjel.

 Trening for barn og ungdom.

 Timer for våre Easy Life medlemmer.

 Timer for deg som er godt voksen eller som har spesielle behov.