

Timeplan Haust 2020

Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag
07:00-07:50 Kondisjon/ styrke		07:00-07:50 Spinning	
08:20-09:30 Fysio Yoga		08:00-09:00 Lavtrerskeltrening etter kreftbehandling	
10:00-11:00 Lavtrerskel- kom i gang	10:00-11:00 Seniortrening	9:15-10:15 Haust sprett'n	10:00-11:00 Seniortrening
		10:30-11:45 Boksing for parkinsonpasienter	
	16:20-17:05 Kraftgang		16:00-17:00 Vassaerobic (Hagahaugen)
	17:30-18:30 Vassaerobic (Hagahaugen)		17:00-18:00 Supersplsj (Hagahaugen)
18:15-19:15 Kom i Form med Gunn Marit		17:00-18:00 Nakke/rygg trening	
19:30-20:40 Deva Yoga	19:00-20:00 Gla trening	18:15-19:15 Fysiosling/yoga	18:30-19:30 Handyman
	20:10-21:10 Handyman	19:30-20:30 Kom i form med Gunn Marit	19:40-20:40 Gla trening

GMB SINE LOKALE IDR.HALL

AEROBICSAL IDR.HALL

BASSENG HAGAHaugEN
/VOSSABADET

UTE