

Gruppetimer Våren 2020
Gjelder fra 6.januar – 3.april 2020
Yoga starter opp 14.01.20



Gruppetimer	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Spinning	18.10-19.10 Lill	18.10-19.10 Else	18.30-19.45 Grethe		17.30-18.30 Rullering
Pilates	18.10-19.10 Aina		18.15-19.15 Aina		
Yoga		19.30-20.30 1) Corrinne		09.00-10.00 1) 18.00-19.00 2) Corrinne	
Kettlebells			17.00-18.00 David		
Styrke, balanse og kjerne trening	17.00-18.00 Vegard	08.45-09.45 Vegard			
BootCamp/Sirkel trening Starter 16.04.20					

Våre instruktører er:

Spinning : Lill Jessen, Grethe Frank Strand, Else Stenersen, Atle Sørensen

Pilates : Aina Kulstad

Yoga : Corrinne Kennedy 1) Hatha Yoga 2) Vinyasia Yoga viderekommende

Kettlebells/Bootcamp / Styrke / Balanse og Kjerne: Hanne Henriksen, Vegard Knutsen, David Jansen

Gruppetimer Våren 2020
Gjelder fra 6.januar - 3.april 2020
Yoga starter opp 14.01.20

