

Timeplan høst fom 17. aug. tom 22. des. 2020

Mandag 07:45 - 20:30	Tirsdag 07:45-20:30	Onsdag 07:45-20:30	Torsdag 07:45-20:30	Fredag 07:45-18:00	Lørdag 09:00-15:00		
		08.30-09.25 NA-SK-RY Vibeke Thorkildsen NB! Oppstart 25/8.			08:30-10:00 MEDIYOGA Tone Rosenvinge		
09:00-09:55 KONDISJON/STYRKE Øyvind Nergård	Nyhet! 09:00-10:15 STAVGANG MED STYRKE på Semsvannet! Nina Bloch- Hansen	09:00-09:45 SIRKELTRENING 45 Nina Bloch Hansen	09:00-09:55 KROPP I BALANSE Ingeborg Landstad	09:00-09:55 KONDISJON/STYRKE Martin Huse	09:00-10:00 VOKSEN BASIS utendørs v/minnestøtten Nina Bloch-Hansen	09:00-09:45 SLYNGE/STYRKE Mads Huse	09:15-10:10 KONDISJON/STYRKE Ambulerende
10:00-10:55 PULS med styrke Grete S Johannessen		10:15-11:10 MIX DANS m/styrke Heidi Bråten Fure			10:15-11:00 SYKKEL/STYRKE VOKSEN Tone Skaare NB! Oppstart 3/9.	10:00 -10:55 PULS med styrke Elise Reiten	
	10:45-11:40 SYKKEL/STYRKE VOKSEN Tone Skaare NB! Oppstart 31/8.	10:30-11:15 VOKSEN Styrke i sal Mads Huse	10:45-11:30 SLYNGE Martin Huse	10:30-11:15 SIRKELTRENING 45 Grete SJ		10:15 - 11:00 SYKKEL/STYRKE Mads Huse	11:00-11:15 SYKKEL/STYRKE Ambulerende
11:15-12:15 VOKSEN Julie Vister Nordbø		11:15-12:30 MEDISINSK QIGONG 1 Nina Bloch-Hansen		11:45-12:40 MENSENDIECK Elise Reiten	11:15-12:30 MEDISINSK QIGONG 2 Nina Bloch- Hansen	11:15-12:15 VOKSEN utendørs v/minnestøtten Julie/Heidi	
	12:00-13:25 MEDIYOGA Tone Rosenvinge		12:00-13:25 MEDIYOGA Tone Rosenvinge	Nyhet! 15:00-15:55 KROPP I BALANSE Mette S-Nielsen			
	16:30-17:15 KONDISJON/STYRKE Tone S		16:30-16:55 CROSSTRENING Mads Huse		16:30-17:30 KONDISJON/STYRKE Ambulerende		
17:00 - 17:55 SYKKEL INTERVALL Mads Huse	17:15-18:15 NA-SK-RY Heidi Bråten Fure	16:45 -17:30 SYKKEL/STYRKE Martin Huse	17:00-17:45 SYKKEL 45 Kristin Lyng	17:15-18:15 NA-SK-RY Elise Reiten NB! Oppstart 2/9!	17:00 -17:55 KONDISJON/STYRKE Cecilie Nortvedt		
	18:00-18:45 SLYNGE Cecilie Nortvedt		18:00-18:45 SLYNGE Kristin Lyng	18:00-19:00 MENSENDIECK Marte Mørk Smith	18:00-19:20 MEDIYOGA Marianne Skarholt	18:30-18:55 SYKKEL25 Cecilie Nortvedt	
	18:15-19:45 TERAPEUTISK HATHA YOGA Mette S-Nilsen	19:00-19:30 CROSSTRENING Martin Huse	19:00-20:15 LIVSSTILSKURS Mads Huse Oppstart 26.08 NB! Påmelding!			19:00--19:25 SLYNGE EXPRESS Cecilie Nortvedt	NA/SK/Ry = Nakke/Skulder/Ryggtime RØDE TIMER = Styrke/kondisjonstimer TURKISE TIMER = saltimer /trinntimer med musikk GULE TIMER =sykkeltimer HVITE TIMER = For kropp og sjel MØRKE GRØNNE TIMER = utendørs
19:00-19:45 STYRKE Martin Huse	19:15-20:10 PULS med styrke Marit F Bremer	19:15-20:10 SYKKEL INTERVALL Øyvind Nergård		19:30-20:50 KUNDALINIYOGA Marianne Skarholt			

NB! Dørene stenger 30 min før stengetid. Følg alltid med på vår app for oppdatert timeplan. Endringer kan forekomme.

Du må melde deg på en time for å delta. Avbestilling gjøres minimum 2 timer før timen starter.

Voksentimer (grønne) kjøres ute så lenge dette er hensiktsmessig og været tillater dette!

Les mer om våre tilbud på www.friskvernaktiv.no.

Velkommen og god trening!