

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG |
|  |  | **Gå-gruppe**Kl 10.00 | **Spinning**Kl 10.30 |  |
| **Styrketrening****i apparater** Kl 12.00 |  **4x4 Intervall**Kl 12.00 | **Frisklivssamling**Kl 11.00 | **Bevegelsesgruppe***Mage/rygg*Kl 11.30 | **Styrketrening****i apparater** Kl 11.30Egentrening |
| **Styrketrening i apparater**Kl 13.00 | **Bevegelsesgr.***Balanse* Kl 13.00  | **Styrketrening i apparater**12.30 | **Styrketrening i gruppe**Kl 12.45  |  |  | **Styrketrening****i apparater** Kl 12.30Egentrening |
| **Styrketrening****i apparater** Kl 14.00  |  | **Styrketrening****i apparater** kl 15.00 og 16.00Egentrening |  |  |

**Husk**: påmelding i Membro 