

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 11.30  Egentrening |
| **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 12.30  Egentrening |
| **Styrketrening**  **i apparater**  Kl 14.00 | |  | | **Styrketrening**  **i apparater**  kl 15.00 og 16.00  Egentrening |  |  |

**Husk**: påmelding i Membro 