

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MANDAG | | TIRSDAG | | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG |
| **Ute-gruppe**  Kl 10.00 | |  | | **Temaundervisning**  En onsdag i mnd.  Informasjon sendes på sms. | **Spinning**  Kl 10.00 |  |
| **Styrketrening**  **i apparater**  Kl 12.00 | | **4x4 Intervall**  Kl 12.00 | |  | **Bevegelsesgruppe**  *Mage/rygg*  Kl 11.30 | **Styrketrening**  **i apparater**  Kl 11.30 |
| **Styrketrening i apparater**  Kl 13.00 | **Bevegelsesgr.**  *Balanse*  Kl 13.00 | **Styrketrening i apparater**  12.30  Egentrening | **Styrketrening i gruppe**  Kl 12.45 | **Vann-trening**  Kl 14.00  Egentrening i terapibasseng |  | **Styrketrening**  **i apparater**  Kl 12.30 |
| **Styrketrening**  **i apparater**  Kl 14.00  Egentrening | |  | | **Styrketrening**  **i apparater**  Kl 15.30  Egentrening |  |  |

**Husk**: påmelding i  