

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**12.30Egentrening | **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  