

SKIPPER WORSE LEDAAL (plass til 9 deltakere på hver time)

mandager

- 09:00 Pilates – Birgit ★ (nede)
- 09:00 Styrke- og kondisjonstrening – Anne Elin ★
- 10:00 Pilates – Birgit ★ (nede)
- 10:00 Styrke- og kondisjonstrening – Anne Elin ★
- 11:00 Utetrening – Anne Elin ★
- 11:00 Mandagstrimmen – Svein ★★
- 12:00 Styrke- og kondisjonstrening – Anne Elin ★

tirsdager

- 09:00 Yoga – Vanessa ★
- 10:00 Pilates – Vanessa ★
- 11:00 Høy puls – Anne Elin ★
- 12:00 Guttas time – Anne Elin ★
- 13:00 Pilates – Anne Elin ★
- 18:15 Linedans – Margareth ★ Påmelding
- 19:30 Linedans – Margareth ★ Påmelding

Onsdager

- 08:15 Zumba – Tone ★
- 09:00 Zumba – Tone ★
- 09:00 MediYoga – Linda ★
- 10:00 Styrke- og kondisjon - Tone ★
- 10:00 Onsdagstrimmen – Svein ★
- 11:00 Styrketrening – Torhild ★
- 12:00 Yagalates – Astrid ★

torsdager

- 09:00 Pilates – Vanessa ★
- 09:30 Linedans – Jorunn (nede) (9 deltakere) ★
- 10:30 Linedans – Jorunn (nede) (9 deltakere) ★
- 10:00 Styrke- og kondisjonstrening – Vanessa ★
- 11:00 Yagalates – Monica ★
- 12:00 Guttas time – Anne Elin ★
- 19:00 Styrke – og kondisjonstrening – Kristine ★ Påmelding

Fredager

- 08:00 Styrke- og kondisjonstrening – Tone (nede) ★
- 09:00 Styrke- og kondisjonstrening – Tone (nede) ★
- 09:00 Yoga – Anne Elin ★
- 10:00 Zumba – Tone (nede) ★
- 10:00 Styrke- og kondisjonstrening – Anne Elin ★
- 11:00 Utetrening – Anne Elin ★
- 11:00 Fredagstrimmen – Svein ★★
- 12:00 Styrke- og kondisjonstrening – Anne Elin ★



SKIPPER WORSE MADLA (plass til 9 deltakere på hver time)

mandager

- 09:00 Styrke- og kondisjonstrening - nybegynner – Tone ★
- 10:00 Styrke- og kondisjonstrening – Tone ★
- 11:00 Zumba – Tone ★
- 12:15 Funksjonell trening – Monika ★

tirsdager

- 08:30 Yoga – Torhild
- 10:30 HjerterTrim (CD)– Kjell/Signe ★
- 11:30 Power Pilates – Aina ★
- 12:30 Linedans – Jorunn ★

onsdager

- 08:30 Gladtrim – Lodvard ★★
- 09:30 Gladtrim – Lodvard ★★
- 10:30 Styrke- og kondisjonstrening – Astrid ★
- 11:30 Linedans – Jorunn ★

★ for alle
★ moderat
★ intensiv

Torsdager

- 09:00 Styrke- og kondisjonstrening – Monica ★
- 10:00 Styrke- og kondisjonstrening – Magne ★
- 11:00 Power pilates – Aina ★
- 12:00 Yogalates – Astrid ★

ØYAHUSET – HUNDVÅG (plass til 9 deltakere på hver time)

tirsdager

- 09:00 Gladtrim – Lodvard ★★
- 10:00 Gladtrim – Lodvard ★★

onsdager

- 09:30 Styrke- og kondisjonstrening – Magne ★

torsdager

- 09:00 Yoga – Anne Elin ★
- 10:00 Styrketrening – Anne Elin ★



STAVANGER IDRETTSHALL (plass til 9 deltakere på hver time)

mandager

10:00 Styrke- og kondisjonstrening – Vanessa ★

11:00 Yogalates – Vanessa ★

onsdager

10:00 Styrke- og kondisjonstrening – Vanessa ★

11:00 Pilates – Vanessa ★

SUNDE/KVERNEVIK BYDELSHUS (Stengt inntil videre)

mandager

08.30 Styrketrening – Torhild ★

09:30 Styrketrening – Torhild ★

onsdager

11:00 Styrketrening – Torhild ★

SKIPPER WORSE TASTA (plass til 9 deltakere på hver time)

mandager

09:00 Gladtrim – Lodvard ★ ★

10:00 Gladtrim – Lodvard ★ ★

11:00 Gladtrim - Lodvard ★ ★

tirsdager

10:00 Power pilates – Aina ★

onsdager

09:30 Styrketrening – Torhild ★

torsdager

09:30 Yogalates - Torhild ★

10:30 Styrketrening – Torhild ★

fredager

09:30 Linedans – Tone ★

10:30 Linedans – Tone ★

★ for alle
★ moderat
★ intensiv



TRENINGSTUDIO LEDAAL

(plass til 9 deltakere på hver time)

mandager

08:30 – 18:00

tirsdag:

08:30 – 15:00

onsdag:

08:30 – 18:00

torsdag:

08:30 – 15:00

fredag:

08:30 – 15:00