

Gjelder fra 28.06 til 23.08.2021.

Forbehold om endringer.  
Endringer kan skje ved ferieavvikling

## Skipper Worse LEDAAL

### mandager

- 09:00 Pilates – Anne Elin ★
- 10:00 Styrke og kondisjon – Anne Elin ★
- 11:00 Utetrening – Anne Elin ★
- 11:00 Mandagstrimmen– Svein ★

- ★ for alle
- ★ moderat
- ★ intensiv

### tirsdager

- 10:00 Styrke og kondisjon – Anneli ★
- 11:00 Styrke og balanse – Anneli ★
- 10.30 Sykkelgruppe – Per ★
- 12:00 Linedance – Jorunn ★

### onsdager

- 09:00 Zumba - Tone ★
- 10:00 Styrke og kondisjon – Tone ★
- 11:00 Onsdagstrimmen– Svein ★

### torsdager

- 10:00 Linedance – Jorunn ★
- 10:30 Sykkelgruppe – Per ★
- 12:00 Linedance – Tone ★ (oppstart 08.07)

### fredager

- 09:00 Yoga – Anne Elin ★
- 10:00 Styrk og kondisjon – Tone ★
- 10:00 Utetrening – Anne Elin ★
- 11:00 Fredagstrimmen– Svein ★

## Skipper Worse HUNDEVÅG

### tirsdager

- 09:00 Styrke og kondisjon – Anne Elin ★
- 10:00 Tur med trim – Anne Elin ★



## Skipper Worse TASTA

### mandager

09:00 Utetrening – Tone ★

### fredager

11:15 Utetrening – Tone ★

## Skipper Worse MADLA

### mandager

11:00 Utetrening – Anneli ★

### onsdager

09:30 Utetrening – Anneli ★

## Skipper Worse SUNDE/KVERNEVIK

### onsdager

11:00 Utetrening – Anneli ★

## Skipper Worse LEDAAL treningsstudio

**mandag – fredag 08:30-14:00**

### Instruktør/veileder:

mandager 12:00-14:00 – Oskar

tirsdager 12:00-13:00 – Anneli

tirsdager 12:00-14:00 – Tore

onsdager 12:00-14:00 – Oskar

torsdager 11:00-12:00 – Andreas

torsdager 12:00-14:00 – Tore

fredager 12:00-14:00 – Arne

