

SKIPPER WORSE LEDAAL

Gjelder fra

30.08.-23.12.21

Forbehold om endringer

mandager

- 09:00 Pilates – Birgit ★
- 10:00 Styrke og kondisjon – Anne Elin ★
- 11:00 Utetrening – Anne Elin ★
- 11:00 Mandagstrimmen – Svein ★
- 12:00 Linedance – Jorunn ★

tirsdager

- 09:00 Styrke og kondisjon - Anneli ★
- 10:00 Styrke og balanse - Anneli ★
- 10:30 Sykkelgruppe - Per★
- 11:00 Turgruppe – Svein ★
- 11:00 Aerobic med styrke – Anne Elin ★
- 12:00 Guttas time – Anne Elin ★
- 18:00 Trening med Svanhild ★

onsdager

- 09:00 Zumba – Tone ★
- 10:00 Crosstraining/Tabata – Tone★
- 11:00 Onsdagstrimmen – Svein ★

torsdager

- 09:00 Yogalates – Torhild ★
- 09:30 Linedance – Jorunn (nede) ★
- 10:00 Styrketrening for golfspillere – Andreas ★ (påmelding)
- 11:00 Turgruppe – Svein ★
- 11:00 Linedance nybegynner – Alexander (påmelding) oppstart uke 35
- 12:00 Styrke og kondisjon – Anne Elin ★

fredager

- 09:00 Crosstraining for nybegynnere – Tone (nede) ★
- 09:00 Yoga – Anne Elin ★
- 10:00 Zumba for nybegynnere – Tone (nede) ★
- 10:00 Styrke og kondisjon – Anne Elin ★
- 11:00 Utetrening – Anne Elin★
- 11:00 Fredagstrimmen – Svein ★

★ for alle
★ moderat
★ intensiv



SKIPPER WORSE MADLA

mandager

- 09:00 Styrke og kondisjon – Tone ★
- 10:00 Crosstraining for nybegynnere – Tone ★
- 11:00 Pilates og balanse – Tone ★
- 12:15 Funksjonell trening – Monika ★

tirsdager

- 10:30 HjerteTrim (CD)– Kjell/Signe ★
- 11:30 Power pilates – Aina ★
- 12:00 Turgruppe – Oddvar ★
- 12:30 Linedance – Jorunn ★

onsdager

- 09:00 Gladtrim – Lodvard ★
- 10:00 Styrke og kondisjon – Anneli ★
- 11:00 Zumba nybegynner – Anneli ★
- 12:00 Linedance nybegynner – Alexander (påmelding) oppstart uke 35

torsdager

- 09:00 Yoga nybegynner– Monica Ruud ★
- 10:00 Trim med Magne ★
- 11:00 Power pilates – Aina ★
- 12:00 HjerteTrim (CD) – Kjell/Signe ★

ØYAHUSET – HUNDEVÅG

tirsdager

- 09:00 Gladtrim – Lodvard ★

onsdager

- 09:30 Linedance nybegynnere – Alexander (påmelding) oppstart uke 35

torsdager

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



SUNDE BYDELSHUS

mandager

09:00 Styrketrening – Torhild ★

onsdager

09:00 Styrketrening – Torhild ★

SKIPPER WORSE TASTA

mandager

09:00 Gladtrim – Lodvard ★

10:00 Gladtrim – Lodvard ★

10:00 Turgruppe – Magne ★

tirsdager

10:00 Styrketrening – Torhild ★

11:00 Linedance nybegynner – Alexander (påmelding) oppstart uke 35

onsdager

09:30 Trim med Magne ★

torsdager

09:30 Styrke og kondisjon – Guri ★ oppstart uke 35

10:30 Yogalates - Torhild ★

TRENINGSTUDIO LEDAAL

ÅPNINGSTIDER

mandag og onsdag: 08:30-15:00 og 15:30-18:00

tirsdag, torsdag og fredag: 08:30-15:00

