

# Treningsplan

## SKIPPER WORSE LEDAAL fra 01.08.22

### mandager

- 09:00 Pilates – Heesoo (nede)
- 09:00 Styrketrening – Inger
- 10:00 Yoga – Grete
- 10:00 Utetrening – Inger
- 10:00 Styrketrening – Heesoo (nede)
- 11:00 Mandagstrimmen – Svein
- 11:00 Linedance – Jorunn

### tirsdager

- 09:00 Styrke og kondisjon – Anneli (oppstart 16.08)
- 10:00 Styrke og balanse – Anneli (oppstart 16.08)
- 11:15 Pilates – Heesoo
- 12:15 Guttas time – Anneli (oppstart 16.08)

### 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 Styrke- og bevegelsestrening – Andreas
- 11:00 Pilates – Vanessa
- 11:00 Turgruppe – Svein

### fredager

- 09:00 Pilates – Heesoo (nede)
- 09:00 Styrke og kondisjon – Tone
- 10:00 Zumba – Tone (nede)
- 10:00 Styrketrening – Inger
- 11:00 Utetrening – Inger
- 11:00 Fredagstrimmen – Svein



# Treningsplan

## ØYAHUSET – HUNDVÅG fra 08.08.22

### tirsdager

09:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Styrketrening – Heesoo

### onsdager

09:30 Linedance – Alexander

### torsdager

09:00 Pilates – Vanessa

10:00 Styrketrening – Heesoo

## SKIPPER WORSE MADLA fra 01.08.22

### mandager

09:00 Styrke og kondisjon – Tone

10:00 Trening med Guri

12:00 Trening med Monika (oppstart 22.08)

### tirsdager

08:30 Yoga – Torhild

10:30 HjerneTrim (CD)– Kjell/Signe

11:30 Power pilates – Aina (oppstart 16.08)

11:30 Turgruppe – Oddvar

12:30 Linedance – Jorunn

### onsdager

09:00 Gladtrim – Lodvard

10:15 Styrketrening – Torhild

11:10 Styrke og kondisjon – Anneli (oppstart 17.08)

12:00 Linedance – Alexander (oppstart 10.08)

### torsdager

10:00 Trening med Magne

11:00 Power pilates – Aina (oppstart 18.08)

12:00 HjerneTrim (CD) – Kjell/Signe

01.07.22



# Treningsplan

## SUNDE BYDELSHUS fra 01.08.22

### mandager

09:00 Styrketrening – Torhild

### onsdager

09:00 Styrketrening – Torhild

## SKIPPER WORSE TASTA fra 08.08.22

### mandager

09:00 Gladtrim – Lodvard (oppstart 15.08)

10:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Turgruppe – Magne

### tirsdager

10:00 Styrketrening – Torhild

11:00 Linedance – Alexander

### onsdager

09:30 Trening med Magne

10:30 Pilates – Heesoo

### torsdager

10:30 Yogalates – Torhild

