

Treningsplan (Gjelder fra 11.09.23)

SKIPPER WORSE LEDAAL

mandager

- 09:00 Pilates – Heesoo (nede)
- 09:00 Styrke og kondisjon – Lill
- 10:00 Yoga (mediyoga/klassisk) – Grete
- 10:00 Styrke og kondisjon – Heesoo (nede)
- 11:00 Mandagstrim – Svein
- 11:00 Linedance – Jorunn (nede)

tirsdager

- 09:00 Styrke og kondisjon – Anneli
- 10:00 Styrke og balanse – Anneli
- 11:15 Pilates – Heesoo
- 12:15 Guttas time – Kirill

onsdager

- 09:00 Styrke og kondisjon – Heesoo
- 09:00 Zumba – Tone
- 10:00 Crosstraining/Tabata – Tone
- 11:00 Onsdagstrim - Svein

torsdager

- 09:00 Pilates nybegynner – Torhild
- 09:45 Linedance – Jorunn (nede)
- 10:00 Styrke og bevegelse – Andreas
- 11:00 Turgruppe – Svein
- 11:00 Guttas time – Kirill
- 13:00 Yoga (Iyengar/patanjali)- Silje

fredager

- 09.00 Pilates – Heesoo (nede)
- 09:00 Styrke og kondisjon – Tone
- 10:00 Zumba – Tone (nede)
- 10:00 Styrke og kondisjon – Heesoo
- 10:00 Tur m/Magne
- 11:00 Utetrening - Heesoo
- 11:00 Fredagstrim – Svein



Treningsplan

ØYAHUSET – HUNDVÅG

tirsdager

09:00 Gladtrim – Lodvard
10:00 Styrketrening – Heesoo
11:00 Yoga (yin) - Mette

onsdager

09:30 Linedance – Alexander

torsdager

09:00 Pilates – Heesoo
10:00 Styrketrening – Heesoo

SKIPPER WORSE MADLA

mandager

09:00 Styrke og kondisjon – Tone
10:00 Funksjonell trening – Monika
11:00 Styrke og kondisjon – Mette

tirsdager

09:00 Yoga nybegynner (yin) – Torhild
10:00 Styrke og kondisjon - Ingvild
11:00 Power pilates – Aina
12:00 Linedance – Jorunn

onsdager

09:00 Gladtrim – Lodvard
10:15 Styrke og kondisjon – Torhild
12:00 Linedance – Alexander

torsdager

09:00 Styrke og kondisjon – Anneli
10:00 Trening med Magne
11:00 Power pilates – Aina
12:00 Styrke og kondisjon (LHL)



Treningsplan

SUNDE BYDELSHUS

mandager

09:00 Styrke og kondisjon – Torhild

tirsdager

09:00 Yagalates – Mette (start 19.09)

onsdager

09:00 Styrke og kondisjon – Torhild

torsdager

09:30 Linedance – Alexander

SKIPPER WORSE TASTA

mandager

09:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Turgruppe – Magne

tirsdager

09.15 Aktiv med artrose – Siv Rita

10:15 Styrke og kondisjon – Torhild

11:15 Linedance – Alexander

onsdager

09:30 Trening med Magne

10:30 Pilates – Heesoo

torsdager

09:30 Styrke og kondisjon – Ingvild

10:30 Yagalates – Torhild

