

Treningsplan (Gjelder fra 22.04.24)

SKIPPER WORSE LEDAAL

mandager

- 09:00 Pilates – Heesoo (nede)
- 09:00 Styrke og kondisjon – Lill
- 10:00 Yoga (mediyoga/klassisk) – Grete (nede)
- 10:00 Styrke og kondisjon – Heesoo
- 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 Zumba – Tone
- 10:00 Crosstraining/Tabata – Tone
- 11:00 Onsdagstrim – Svein

torsdager

- 09:00 Pilates – Torhild
- 09:45 Linedance – Jorunn (nede)
- 10:00 Styrke og bevegelse – Andreas
- 11:00 Turgruppe – Svein
- 11:00 Guttas time – Kirill

fredager

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



Treningsplan

ØYAHUSET – HUNDVÅG

tirsdager

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

onsdager

09:30 Nybegynner linedance – Alexander

torsdager

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

SKIPPER WORSE MADLA

mandager

09:00 Styrke og kondisjon – Tone
10:00 Rygg - Lill
11:00 Styrke og kondisjon – Mette
12:00 Funksjonell trening – Monika

tirsdager

09:00 Styrke m/fokus på kjernemuskulatur – Lill
10:00 Styrke og kondisjon – Torhild
11:00 Power pilates – Aina
12:00 Linedance – Jorunn

onsdager

09:00 Gladtrim – Lodvard
10:15 Styrke og kondisjon – Torhild
11:10 Pilates - Tone
12:00 Nybegynner 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)

19.04.24



Treningsplan

SUNDE/KVERNEVIK BYDELSHUS

mandager

09:00 Styrke og kondisjon – Torhild

tirsdager

09:00 Yogalates – Mette

onsdager

09:00 Styrke og kondisjon – Torhild

torsdager

09:30 Nybegynner 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 m/fokus på kjernemuskulatur – Lill

11:15 Linedance - litt øvet– Alexander

12:15 Linedance - nybegynner – Alexander

onsdager

09:30 Trening med Magne

10:30 Pilates – Heesoo

torsdager

09:30 Rygg – Lill

10:30 Yogalates – Torhild

fredag

10:00 styrke og kondisjon - Mette

