

Treningsplan (Gjelder fra 05.05.25)

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 Linedance – Jorunn (nede)
11:00 Pilates – Tone
18:00 Elis trening med dans og styrke

tirsdager

08:30 Styrke og kondisjon – Anneli
09:30 Styrke, kondisjon og balanse – Anneli
10:30 Styrke og balanse – Anneli
12:00 Guttas time – Kirill

onsdager

09:00 Zumba – Tone
10:00 Crosstraining/tabata – Tone
11:00 Styrke og balanse – Lill
12:00 Elis trening med dans og styrke

torsdager

09:00 Pilates – Torhild
09:45 Linedance – Jorunn (nede)
10:00 Styrke og bevegelse – Andreas
11:00 Styrke og kondisjon – Kirill
11:00 Turgruppe – Reidar
12:00 Linedance nybegynnerkurs – Alexander
18:00 Elis trening med dans og styrke

fredager

09:00 Pilates – Heesoo (nede)
09:00 Styrke og kondisjon – Tone
10:00 Zumba – Tone (nede)
10:00 Styrke og balanse – Heesoo
10:00 Tur m/Magne
11:00 Utetrening - Heesoo
11:00 Yoga (Iyengar/patanjali) – Silje (nede)
11:00 Styrke og kondisjon – Lill



Treningsplan

ØYAHUSET – HUNDVÅG

tirsdager

09:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Styrketrening – Tomine

11:00 Yoga – Tomine

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 Pilates – Tone

11:00 Styrke og kondisjon – Tomine

12:00 Trening på/ved stol – Monika

tirsdager

09:00 Styrke og kondisjon – Lill

10:00 Styrke og kondisjon – Torhild

11:00 Power pilates – Aina

12:00 Linedance – Helga

13:00 Styrke og kondisjon (LHL)

onsdager

09:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Pilates – Torhild

11:00 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 Styrketrening – Lill

13:00 Styrke og kondisjon (LHL)



Treningsplan

SUNDE/KVERNEVIK BYDELSHUS

mandager

09:00 Styrke og kondisjon – Torhild

tirsdager

09:00 Pilates – Bodil

onsdager

09:00 Styrke og kondisjon – Bodil

torsdager

10:00 Styrketrening – Lill

SKIPPER WORSE TASTA

mandager

09:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Turgruppe – Magne

tirsdager

09.15 Pilates – Heesoo (oppstart 04.03)

10:15 Styrke og kondisjon – Lill

11:15 Linedance – Alexander

onsdager

09:30 Trening med Magne

10:30 Styrketrening – Tomine

torsdager

09:30 Styrke og kondisjon – Tomine/Bodil

10:30 Yogalates – Torhild

