

Høstplan 2018



Gruppetrening Dampsaga Bad & Gym

16.08.18 – 14.12.18

Morgensvømming tirsdag & torsdag kl 06.30 til 08.00

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Vann Terapi 09.00-09.45 Gruppetrening i glassrommet med fysioterapeut	50+ Trim 09.00-10.00 Organisert sirkeltrening i gym inkl. frokost på 2. etasje	Vann Terapi 09.00-09.45 Gruppetrening i glassrommet med fysioterapeut	50+ Trim 09.00-10.00 Organisert sirkeltrening i gym inkl. frokost på 2. etasje
Spinning 18.00 – 18.45 Gruppetime med instruktør i gym	Vann gym 15.00-15.45 Gruppetime med instruktør i glassrommet	Funksjonell trening 16.00 – 16.45 Gruppetime med instruktør i gym eller ute	Vann gym 14.00-14.45 Gruppetime med instruktør i glassrommet
Vann aerobic 19.30 – 20.15 Gruppetime med instruktør i 25m bassenget			Spinning 18.00-18.45 Gruppetime med instruktør i gym