

TIMEPLAN F.O.M. 11. MARS 2012

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
10.00 Zumba/pilates 60 min Ann Kristin	10.00 Pilates 60 min Ann Kristin	10.00 Pilates 60 min Ann Kristin	10.00 Zumba/Pilates 60 min Ann Kristin	10.00 Pilates 60 min Ann Kristin		
12.00 Pilates 60 min Ann Kristin	11.15 Spinn 30 min Ann Kristin	16.30 Kjepp trening 60 min Ann Kristin	12.00 Pilates 60 min Ann Kristin	11.15 Spinn 30 min Ann Kristin	15.00 Mix time 60 min Rullerende	
16.30 Pilates 55 min Ann Kristin	13.00 Pilates 30 min Ann Kristin	18.00 Zumba 60 min Beate	16.30 Pilates 60 min Ann Kristin	13.00 Pilates 30 min Ann Kristin		
17.30 Zumba 55 min Anita	16.15 Rygg trening 45 min Hedvig	19.30 Spinn mix 60 min Susanne	18.00 Zumba nybeg/XXL 30 min Anita	17.00 Spinn 60 min Øyvind		17.30 Zumba Nybeg 30 min Anita
18.30 Energy-MRL 60 min Kari	17.00 Yoga 60 min Hedvig		18.40 Zumba 45 min Anita	18.00 Power Yoga 60 min Danielle		18.15 Zumba 45 min Anita
19.45 Myk opp 60 min Marit	18.15 Zumba/ Bodypump 60 min Ann Kristin		19.30 Spinn+Kjerne sterk 60 min Anita			18.30 Spinn 60 min Øyvind
	19.00 Sykling 60 min Jan Olav		19.00 Bootcamp Menn Jan Helge 60 min			