

Timeplan høst 2021 frem til 20. desember

| Mandag | | Tirsdag | | Onsdag | | Torsdag | | Fredag | | Lørdag | |
|--|--------------------------------------|---|---|---|--|--|--|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | Kl. 6.30 Sykkel 45 (2) | | | | Kl. 6.30 DVD Sykkel 45 (2) | | |
| kl. 10 Stram Opp 30 (1) | | | | kl. 10 Sprek Voksen 45 (1) | | kl. 10 DVD Yoga 55 min (1) | | kl. 10 BukRygg 30(1) | | kl. 10 Stram Opp 30 (1) | |
| | kl. 10.30 Sykkel 30 (1) | | | | kl. 10:45 Sykkel 45 (1-2) | | | | kl. 10.30 Sykkel 30(1) | | kl. 10.30 Sykkel 45 min (2) |
| | | kl. 11 Basseng 55 (1) | Kl. 11-12 Mor & Barn Påmeldig -Kurs * Mor og Barn | kl. 11 Yoga 55 min (1) | | | | kl 11 Basseng 45 min (1) | | | |
| | | Trine Dalhmo-Metoden Dag-Kurs Kl. 12 | | | | | | | | | |
| | kl. 17.15 Sykkel 45 (2) | kl. 17.15 StramOpp 45 (1-2) | | kl. 17.30 Styrke Kondis 55 (2) | | kl. 17 Step/Styrke 45 (1) | | | | | |
| kl. 18 Styrke Intervall 55 min (2-3) | kl. 18 Vannfrisk 55 (1) * Erik | kl. 18.15 Step 45 (1-2) | | Trine Dalhmo-Metoden Kveldskurs kl. 18 | kl. 18:30 Sykkel *Langkjøring 30(1) | kl. 18 * PopUp 45-55 (1) Basic styrke/Sykkel | | | | | |
| | | kl. 19.15 Pilates 55 (1) | | | kl. 19 Sykkel *Langkjøring 30(1) | | | | | | |
| Hvite timer/Basseng | Kurs | Sykkel | Styrke | Sprek Voksen | Kondis | | | | | | |

* Oppstart 5. oktober 6 ganger * Sprek Voksen 1/9

* Oppstart 20/9

* Varierer: Basic Styrke 45 min
eller Basic Styrke 30/Sykkel 30