

Treningsplan (Gjelder fra 28.10.24)

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 Pilates – Anne Birgitte
11:00 Linedance – Jorunn (nede)
12:00 Aktiv med osteoporose – Anne Birgitte

tirsdager

09:00 Styrke og kondisjon – Anneli
10:00 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

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

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
11:00 Fredagstrening – Anne Birgitte (nede)



Treningsplan

ØYAHUSET – HUNDVÅG

tirsdager

09:00 Gladtrim – Lodvard
10:00 Styrketrening – Heesoo
11:00 Yoga – Mette

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 – Mette
12:00 Funksjonell trening – Monika

tirsdager

09:00 Styrke og kondisjon – Lill
10:00 Styrke og kondisjon – Torhild
11:00 Power pilates – Aina
12:00 Linedance – Helga

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 Styrke og kondisjon (LHL)

25.10.24



Treningsplan

SUNDE/KVERNEVIK BYDELSHUS

mandager

09:00 Styrke og kondisjon – Torhild

tirsdager

09:00 Yogalates – Mette

onsdager

09:00 Styrke og kondisjon – Anne Birgitte

torsdager

09:30 Linedance – Alexander

SKIPPER WORSE TASTA

mandager

09:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Turgruppe – Magne

tirsdager

09.15 Styrketrening – Anne Birgitte

10:15 Styrke og kondisjon – Lill

11:15 Linedance – øvet – Alexander

12:15 Linedance – nybegynner – Alexander

onsdager

09:30 Trening med Magne

10:30 Pilates – Heesoo

torsdager

09:30 Styrke og kondisjon – Anne Birgitte

10:30 Yogalates – Torhild

