

Treningsplan (Gjelder fra 06.01.25)

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 – Anne Birgitte

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
- 18:00 Elis trening med dans og styrke

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 – Svein
- 12:00 Linedance nybegynnerkurs – Alexander – påmelding
- 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
- 11:00 Styrke og kondisjon – Anne Birgitte (nede)

03.01.25



Treningsplan

ØYAHUSET – HUNDEVÅG

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 Trening på/ved stol – Lill
13:00 Styrke og kondisjon (LHL)



Treningsplan

SUNDE/KVERNEVIK BYDELSHUS

mandager

09:00 Styrke og kondisjon – Torhild

tirsdager

09:00 Pilates – Anne Birgitte

onsdager

09:00 Styrke og kondisjon – Anne Birgitte

torsdager

10:00 Styrketrening – Lill

SKIPPER WORSE TASTA

mandager

09:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Turgruppe – Magne

tirsdager

10:15 Styrke og kondisjon – Lill

11:15 Linedance – Alexander

onsdager

09:30 Trening med Magne

10:30 Styrketrening – Tomine

11:30 Trening på/ved stol – Tomine

torsdager

09:30 Styrke og kondisjon – Anne Birgitte

10:30 Yagalates – Torhild

