

## Treningsplan (Gjelder fra 24.02.25)

### 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
- 10:00 Utetrening - Lill
- 11:00 Linedance – Jorunn (nede)
- 11:00 Pilates – Tone

#### 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
- 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 (nede)
- 11:00 Styrke og kondisjon – Lill

19.02.25



# Treningsplan

## ØYAHUSET – HUNDVÅG

### 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 Styrketrening – Lill  
13:00 Styrke og kondisjon (LHL)

19.02.25



# Treningsplan

## SUNDE/KVERNEVIK BYDELSHUS

### mandager

09:00 Styrke og kondisjon – Torhild

### tirsdager

09:00 Pilates – Bodil

### onsdager

09:00 Styrke og kondisjon – Bodil

### torsdager

10:00 Styrketrening – Lill

## SKIPPER WORSE TASTA

### mandager

09:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Gladtrim – Lodvard

10:00 Turgruppe – Magne

### tirsdager

09.15 Pilates – Heesoo (oppstart 04.03)

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 – Tomine/Bodil

10:30 Yagalates – Torhild

