

## Timeplan Vinteren 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08:30 – 09:45 Egentrening Pulje A	08:30 – 09:45 Egentrening Pulje E	08:30 – 09:45 Egentrening Pulje I	08:30 – 09:45 Egentrening Pulje M	08:15 – 09:30 Egentrening Pulje Q
10:00 – 11:15 Egentrening Pulje B	10:00 – 11:15 Egentrening Pulje F	10:00 – 11:15 Egentrening Pulje J	10:00 – 11:15 Egentrening Pulje N	09:45 – 11:00 Egentrening Pulje R
12:00 – 13:15 Egentrening Pulje C	12:00 – 13:15 Egentrening Pulje G	12:00 – 13:15 Egentrening Pulje K	12:00 – 13:15 Egentrening Pulje O	11:00 – 12:00 Egentrening Pulje S
13:30 – 14:45 Egentrening Pulje D	13:30 – 14:45 Egentrening Pulje H	13:30 – 14:30 Sirkeltrening Fom. uke 3 Moderat intensitet <b>Krever påmelding</b>	13:30 – 14:45 Egentrening Pulje P	12:30 – 13:30 Medisinsk Yoga Fom. uke 2 Lav intensitet <b>Krever påmelding</b>

\* Ta kontakt med fysioterapeut for å få tildelt tidspunkt for egentrening eller ønsker å delta på gruppetimer.