

## Trening i grupper

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
			<b>09:00 – 10:00</b> Kondisjon og styrke for menn Sted: Gymsal	
<b>09:30 – 10:30</b> Kondisjon og styrke Sted: Gymsal		<b>09:30 – 10:45</b> Spinning og styrketrening Sted: Pusterommet		
<b>10:30 – 11:15</b> Kom i gang Lett til moderat intensitet Sted: Pusterommet	<b>10:15 – 11:30</b> Spinning og styrketrening Sted: Pusterommet		<b>10:15– 11:15</b> Kondisjon og styrke Sted: Gymsal	<b>10:00 – 11:00</b> Trening på stor fysioball Sted: Pusterommet
<b>10:45 – 11:45</b> Kondisjon og styrke Sted: Gymsal			<b>12:00 – 13:00</b> Mensendieck Lett til moderat Sted: Pusterommet	
<b>13:30 – 14:30</b> Mensendieck Lett til moderat Sted: Pusterommet	<b>13:00 – 14:00</b> Sirkeltrening Tilpass intensiteten selv Sted: Pusterommet	<b>13:30 – 14:20</b> Kondisjon og styrke Lett til moderat intensitet Sted:Pusterommet		

Timeplanen gjelder ut 2024 med forbehold for endringer

Egentrening etter avtale fra 08:15 til 15:00