



TIME PLAN SPARTACUS

Høst 2023



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
	09.30 Sykkel 60 min. Siv Anette	9.00 Puls m rytme 30 min. Hilde	09.00 Sykkel 50 min. Kjell Arne	09.00 Sykkel 2*60 min. Siv Anette	
10.00 Stavgang Kjell Ivar		9.30 Styrke Core 30 min. Hilde	10.00 Basis styrke og Balanse 60 min. Kjell Arne		10.00 Lørdagsmix Rullering
		10.00 Yin-Yang Yoga 60 min. Hilde			
18.30 Yin-Yang Yoga 30 min. Hilde	18.00 Intervalltrening 60 min. Mona	18.00 Tabata Mix 60 min. Monica	18.30 Yin-Yang Yoga 30 min. Hilde		
19.00 Sykkel 60 min. Aina			19.00 Puls m. rytme 30 min. Hilde		
19.00 Step. Puls-styrke intervall 60 min. Hilde			19.30 Styrke Core 30 min. Hilde		
20.00 Pilates Trinn 1 & 2 60 min. Hilde			20.00 Yin-Yang Yoga 60 min. Hilde		

