

sporty60+

Mandag

STYRKE & BEVEGELSE
m/TABATA
med Astrid
kl. 10.00 - 10.45

STYRKE & BEVEGELSE
med Tonje
kl. 11.00 - 11.45

Tirsdag

DANS & BEVEGELSE
med Lene
kl. 09.30 - 10.45

STYRKE & BEVEGELSE
med Astrid
kl. 11.00 - 11.45

Onsdag

PILATES
med Kjersti
kl. 09.45 - 10.45

STYRKE & BEVEGELSE
med Tonje
kl. 11.00 - 11.45

GUTTAS TIME
med Tonje
kl. 12.00 - 12.45

Torsdag

STYRKE & BEVEGELSE
med Tonje
kl. 11.00 - 11.45

DANS & BEVEGELSE
med Lene
kl. 12.00 - 12.45

YIN YOGA M STRETCHING
med Lene
kl. 13.00 - 13.45

Fredag

PILATES
med Kjersti
kl. 09.45 - 10.45

STYRKE & BEVEGELSE
med Mia
kl. 11.00 - 11.45

STYRKE & BEVEGELSE
med Mia
kl. 12.00 - 12.45

Trening for livet