

# sporty60+

## Mandag

**STYRKE**  
med Tonje  
kl. 10.00 - 10.45

**STYRKE & BEVEGELSE**  
med Tonje  
kl. 11.00 - 11.45

**PILATES**  
med Kjersti  
kl. 12.00 - 13.00

**STYRKE & BEVEGELSE**  
med Lene  
kl. 16.30 - 17.15

## Tirsdag

**DANS & BEVEGELSE**  
med Lene  
kl. 09.30 - 10.45

**STYRKE & BALANSE**  
med Lene  
kl. 11.00 - 11.45

## Onsdag

**PILATES**  
med Kjersti  
kl. 09.45 - 10.45

**STYRKE M TABATA**  
med Marie  
kl. 11.00 - 11.45

**GUTTAS STYRKE**  
med Tonje  
kl. 12.00 - 12.45

## Torsdag

**STYRKE & BALANSE**  
med Tonje  
kl. 10.00 - 10.45

**DANS & BEVEGELSE**  
med Lene  
kl. 11.00 - 11.45

**YIN YOGA**  
med Lene  
kl. 12.00 - 12.45

**STYRKE & BALANSE**  
med Tonje  
kl. 16.30 - 17.15

## Fredag

**PILATES**  
med Kjersti  
kl. 09.45 - 10.45

**STYRKE & BALANSE**  
med Mia  
kl. 11.00 - 11.45