

# sporty60+

**Mandag**

**STYRKE 45**  
med Tonje  
kl. 10.00

**STYRKE &  
BEVEGELSE 45**  
med Tonje  
kl. 11.00

**PILATES 45**  
med Kjersti  
kl. 12.00

**STYRKE &  
BEVEGELSE 45**  
med Lene  
kl. 16.30

**Tirsdag**

**DANS &  
BEVEGELSE 75**  
med Lene  
kl. 09.30

**KJERNE, BALANSE &  
STRETCHING 30**  
med Lene  
kl. 11.00

**AEROBIC  
M STYRKE 45**  
med Marianne  
kl. 11.30

**Onsdag**

**PILATES**  
med Kjersti  
kl. 09.45

**STYRKE M TABATA 45**  
med Marie  
kl. 11.00

**GUTTAS STYRKE 45**  
med Tonje  
kl. 12.00

**Torsdag**

**YOGA 45**  
med Lene  
kl. 9.15

**DANS &  
BEVEGELSE 45**  
med Lene  
kl. 10.30

**STYRKE 45**  
med Tonje  
kl. 11.30

**AEROBIC  
M STYRKE 45**  
med Marianne/Tonje  
kl. 16.30

**Fredag**

**PILATES**  
med Kjersti  
kl. 09.45

**STYRKE &  
BALANSE 45**  
med Lene/Tonje  
kl. 11.00