**TRENINGSTIDER VINTERFERIEN 2016**

**MANDAG**

11-12 Pilates – Randi

18-19 Aerobic - Kristin

1915-

2015 Spinning - Jenny

**TIRSDAG**

10-11 Aerobic – Reidun

11-12 Senior herrer – Olav

12-13 Senior damer – Reidun

18-19 Spinning intervall – Angunn

18-19 Mosjon herrer - Terje

19-20 Høy puls – Anette

20-20.30 Stretching – Anette

**TORSDAG**

10-11 Aerobic – Reidun

12-13 Senior damer - Reidun

18.30-19.30 Spinning - Randi

**FREDAG**

17-18 Mosjon herrer – Svein

18-19 Høy puls – Anette

**ONSDAG**

18-19.30 Spin/styrke - Marian