

## Turnhallen / Trampetthallen - høstsemester - start 19. august 2015

SAL	KI.	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	TRAMPHALLEN	
<b>A</b>	11-12						<b>M A N D A G</b>	1-3 kl trinn 1, Sondre og Nikolay 5-8 kl trinn 1, Sondre og Nikolay Trampett 13+ Anders og Jo Baitewar Trampett +, Per Gunnar
	15-16	Frittstående rek, Elisabeth		Cheerleading 13-16, Sofie og Synne				
	16-17	Frittstående rek, Elisabeth	Turnlek 2-4, Louise og Lise Marie		Gymlek 4-6, Louise og Skage	Cheerleading All Stars, Sofie og Alicia		
	17-18	Ballett 6-8, Dafina	RG-lek 5-7, Louise og Lise Marie	Cheerlek 6-9, Alicia og Synne	Turnlek 3-5, Silje og Louise			
	18-19	Streetdance, Dafina	Bosu, Louise	Step, Louise	RG Åpent 8-10, Aurora	Høy puls, Lillian		
	19-20	Vet. damer, Turid	Høy puls, Anette	Tabata, Tone Gurine	Cheerleading All Star, Sofie	Stretching 19-19.30, Lillian		
	20-21	Stevnetrening, Turid	Stretching 20-2030, Anette	Yoga, Cecilie	Cheerleadning All Stars, Silje			
21-22								
<b>B</b>	10-11	Aerobic, Stela	Aerobic, Reidun		Aerobic, Reidun		<b>T I R S D A G</b>	Trampett 4. klasse, Per Gunnar og Magnus Trampett trinn 3, Hanne og Sondre Junior/senior, Per Gunnar og Aleksander
	11-12		Senior herrer, Olav		Senior herrer, Stela			
	12-13		Senior damer, Reidun		Senior damer, Reidun			
	15-16	RG, Tone Gurine	RG, Nora	RG, Stela		RG, Tuva		
	16-17	RG, Tone Gurine	RG, Nora	RG, Tuva	Cheer 10-12, Synne og Alicia	RG, Tuva		
	17-18	Parkour 9-12, Luke	RG Åpent 10+, Aurora	RG, Tuva	Frittstående asp, Elisabeth	Mosjon herrer, Svein		
	18-19	Aerobic, Kristin	Aerobic styrke, Linn Kristine	Mosjon herrer, Terje	Step, Åsa	Høy puls, Lillian		
	19-20	Aerobic, Åsa	Høy puls, Anette		MRL, Mona			
20-21								
<b>C</b>	10-11	Aerobic, Stela	Aerobic, Reidun		Aerobic, Reidun		<b>O N S D A G</b>	<b>KI 1430-1600:</b> Trampett etter skoletid, Per Gunnar og Skage 1-3 kl trinn 2 Aleksander og Jo Baitewar Aspiranter, Per Gunnar og Aleksander Rekrutt, Per Gunnar og Aleksander
	11-12	Pilates, Randi	Senior herrer, Olav		Senior herrer, Per Gunnar			
	12-13		Senior damer, Reidun		Senior damer, Reidun			
	15-16	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela 14.30		
	16-17	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela		
	17-18	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela og Tone Gurine		
	18-19	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela	RG, Stela og Tone Gurine	RG, Tone Gurine		
	19-20	Aerobic, Åsa	RG, Stela	Frittstående Junior, Elisabeth	RG, Stela og Tone Gurine	RG, Tone Gurine		
20-21			Frittstående junior, Elisabeth					
	16-17						<b>T O R S D A G</b>	5-8 kl trinn 2, Sondre og Magnus Rekrutter, Per Gunnar og Trond Junior/senior per Gunnar og Trond
	17-18							
	18-19							
	19-20							
	20-21							
	16-17						<b>F R E D A G</b>	<b>KI 1630-1730:</b> Trampettlek 4-6 år, Martine, Jo Baitewar og Magnus <b>KI 1730-1830:</b> Trampettlek 4-6 år, Martine, Jo Baitewar og Magnus
	17-18							
	18-19							
	19-20							

### SPINNINGSSAL:

Mandag 18-19: Ashtanga yoga, Tone  
Mandag 19.15-20.15: Spinning, Jenny

Tirsdag 18-19: Spinning intervall, Angunn

Onsdag 18-1930: Spin/styrke, Marian

Torsdag 18.30-19.30: Spinning, Randi