

# TIMEPLAN HØSTEN 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-10:55 Sal A <u>Aerobic mix</u> Sandra	10:00-10:55 Sal C <u>Aerobic</u> Reidun		10:00-10:55 Sal C <u>Aerobic</u> Reidun	
11:00-11:55 Sal A <u>Basis styrke</u> Sandra	11:00-11:55 Sal C <u>Senior herrer</u> Aleksander		11:00-11:55 Sal C <u>Senior herrer</u> Per Gunnar	
15:30-16:55 <u>Cheerleading Jr viderekommende</u> Victoria	12:00-12:55 Sal C <u>Senior damer</u> Reidun		12:00-12:55 Sal C <u>Senior damer</u> Reidun	
16:00-16:55 Tramphall <u>Tramp for alle (tilrettelagt)</u> Egen påmelding	16:00-16:55 Sal A <u>Turnlek med foresatte 2-4 år</u> Anna	14:30-16:00 Tramphall <u>Etter skoletid 4.-7. klasse</u> Per Gunnar	16:00-17:55 Sal A/Dansesal <u>Showturn 5.klasse +</u> Sara	15:30-16:25 Tramphall <u>Trampett 1.-7. klasse trinn 1 (2)</u> Regine
17:00-18:25 Tramphall <u>Trampett 1.-7. kl trinn 3</u> Aleksander	16:00-16:55 Dansesal <u>Danselek 4-6 år</u> Live	16:00-16:55 Sal A <u>Cheerleading Peewee 3.-5. klasse</u> Victoria	17:00-17:55 Sal A <u>Turnlek med foresatte 3-5 år</u> Emilie	16:00-16:55 <u>RG for alle - tilrettelagt</u> Mia
17:00-17:55 Dansesal <u>Danselek 4-6 år</u> Live	16:00-17:00 Tramphall <u>Trampett 4.-7. klasse trinn 2 (2)</u> Magnus	16:30-17:55 Tramphall <u>Trampett 1.-3. klasse trinn 2</u> Magnus	17:30-18:55 Sal B <u>Cheerleading junior 6. klasse+</u> Victoria	16:30-17:25 Tramphall <u>Tramplek 1. 4-6 år</u> Regine
18:30-19:55 Tramphall <u>Trampett 4.-7. klasse trinn 2 (1)</u> Aleksander	17:00-17:55 Sal A <u>Turnstigen 6-8 år</u> Anna	17:00-17:55 Sal B <u>RG åpent teknikktrening</u> Ellen	18:00-18:55 Sal A <u>GymX Step</u> Louise	17:30-18:25 Tramphall <u>Tramplek 2. 4-6 år</u> Regine
18:00-18:55 Sal B <u>GymX Aerobic styrke</u> Kristin	17:00-17:55 Sal B <u>RG åpent 1.-2. klasse</u> Ellen	18:00-18:55 Sal B <u>RG åpent 6. klasse+</u> Ellen	19:00-19:55 Sal A+B <u>GymX Beveglighet og styrke</u> Anette	18:00-19:00 Sal B <u>Senior Herrer</u> Svein
19:00-19:55 Sal B+C <u>GymX Aerobic styrke</u> Åsa	17:00-17:55 Dansesal <u>GymX Zumba</u> Aida	18:00-18:55 Tramphall <u>Trampett 1.-3. klasse trinn 1 (1)</u> Jørgen		18:00-19:00 Sal A <u>GymX Høy puls</u> Sandra
20:00-21:55 Tramphall <u>GymX Trampett for voksne</u> Mogens	18:00-18:55 Sal A <u>Stevnetrening damer</u> Turid	18:00-18:55 Sal A <u>Tumbling og airtrack 4.-5.klasse</u> Emma		
20:00-21:00 Sal B <u>Oppvisningstrening damer</u> Turid	18:00-18:55 Sal B <u>RG åpent 3.-5. klasse</u> Ellen	19:00-19:55 Tramphall <u>Trampett 4.-7. klasse trinn 1 (1)</u> Jørgen		
	18:00-18:55 Dansesal <u>GymX Qigong</u> Gunhild	19:00-19:55 Sal A <u>Tumbling og airtrack 6.-7. klasse</u> Emma		
	19:00-19:55 Sal A+B <u>GymX Høy puls</u> Siri	20:00-21:30 Trampett <u>Trampett 8.-10 klasse</u> Aleksander		
		19:00-20:55 Sal C <u>Cheerleading jr viderekommende</u> Victoria		
		19:00-19:55 Sal B <u>GymX Aerobic mix</u> Sandra		
		20:00-20:55 Sal B <u>GymX Senior Herrer</u> Svein		
		20:00-21:30 Sal A <u>GymX Turn for voksne</u> Silje		

Fargekoder:

GymX - trening for voksne	Bredde for barn og unge	Trampett bredde for barn	RG bredde for barn
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------