

TIMEPLAN TYSVÆRTUNET Vårsemester 2025

Onsdag
16:00-17:00 - Sal 1 og 2 <u>Salto 1-3. klasse</u> Victor, Tiril
17:00-18:00 - Sal 1 og 2 <u>Gymlek m/ foresatte 3-5 år</u> Victor, Tiril, (Aina)

TIMEPLAN HAUGESUND Vårsemester 2025

Fargekoder:

Bredde barn/ungdom
GymX voksne 16+
GymX ung 13+

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30 - 10:25 Sal A+B <u>Aerobic/styrke</u> Sandra	10:00-10:55 Sal A+B <u>Aerobic/styrke</u> Siri		10:00-10:55 Sal A+B <u>Aerobic/styrke</u> Guri	
10:30 - 11:15 Sal A+B <u>Strekk og avspenning</u> Sandra	11:00-11:55 Sal B <u>Senior Herrer</u> Stela		11:00-11:55 Sal B <u>Senior Herrer</u> Bente	
16:00 - 16:55 Tramphall <u>Salto 1-3. klasse</u> Thorkatla, Tilly	11:00 - 11:55 Sal A <u>Stevnetrening Damer</u> Turid	16:00-16:55 Tramphall <u>Salto 1-3.kl.</u> Ingrid, Olivia	12:00-12:55 Sal B <u>Senior Damer</u> Bente	15:00 - 16:55 Sal A Aerial gymnastikk 4. klasse + Nadiia, Svitlana
16:00 - 16:55 Sal A <u>Turn tilrettelagt</u> Aina	12:00-12:55 Sal B <u>Senior damer</u> Stela	17:00 - 17:55 Sal B RG lek 4-6 år Ivon, Berit	17:00- 17:55 Sal B <u>Tumbling/airtrack 1-3. klasse</u> Johanna, Olivia	15:30-16:25 Tramphall <u>Salto 4-7. kl. Trinn 1 (2)</u> Thorkatla, Emil Andre
17:00 - 18:00 Sal B <u>Gymlek m/ foresatte 3-5 år</u> Thorkatla	16:00-17:00 Tramphall <u>Salto 1-2.kl.</u> Ingrid, Leah	17:00 - 17:55 Tramphall <u>Salto 1-3.kl.</u> Ingrid, Olivia	18:00- 18:55 Sal B Nyhet! <u>Tumbling/airtrack 1-3 klasse</u> Johanna, Olivia	17:00 - 17:55 Sal A Aerial gymnastikk 2-3. klasse Nadiia
17:00 - 18:25 Tramphall <u>Salto Pluss 4-7. klasse</u> Aleksander	17:00-17:55 Sal A <u>Idrettens Grunnstige 1-3. kl.</u> Ingrid, Leah	18:00-18:55 Tramphall <u>Salto 4-7. kl.</u> Ingrid, Johanna	17:00-17:55 Sal A Nyhet! <u>Gymlek m/foresatte 2-4 år</u> Jenny Marie, Elina	16:30-17:25 Tramphall <u>Saltlek 1, 5-7 år</u> Thorkatla, Emil Andre
18:00-18:55 Sal B <u>Stevnetrening Veteraner</u> Turid	17:00-17:55 Sal B <u>Rytmisk gymnastikk 1-2 kl.</u> Sanne	19:00-19:55 Sal A Nyhet! <u>Tumb./ airtr. pluss 4-7. kl og 13+</u> Ingrid	19:00-19:55 Sal A <u>Aerobic/styrke</u> Hilde	17:30-18:25 Tramphall <u>Saltlek 2, 5-7 år</u> Thorkatla, Emil Andre
18:30 - 19:25 Tramphall <u>Salto 4-7. klasse</u> Aleksander	18:00-18:55 Sal A <u>Tumbling/airtrack 4-7. kl</u> Ingrid, Leah	19:00 - 19:55 Sal B og C <u>Aerobic/styrke</u> Siri		18:00 - 18:55 Sal A Tabata Nadiia
19:00-19:55 Sal B+C <u>Aerobic/styrke</u> Åsa	18:00 - 18:55 Sal B <u>Rytmisk gymnastikk 3-5</u> Sanne, Elina	19:00-19:55 Tramphall/Sal A <u>Salto Pluss 4-7. kl.</u> Johanna,		18:00 - 18:55 Sal A <u>Tabata 13+</u> Nadiia
19:30- 21:00 Tramphallen <u>Turn for voksne</u> Silje	19:00-20:00 Sal A og B <u>HIIT</u> Louise	20:00-21:00 Trampetthall <u>Salto 13+</u> Aleksander,		18.00-18:55 Sal B <u>Senior Herrer</u> Svein
		19.30-20.25 Sal C <u>Senior Herrer</u> Svein		

