

TRENING SON SPA HØST/VINTER 2018

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07.00		Sykkel 60 min	Styrke 45 min	Sykkel 60 min			
08.00		0815 Tai Chi 30min	Yoga 60 min		Aqua Power 60 min	Aqua 60 min	
08.30	Morning Flow 60 min			Morning Flow 60 min			
09.00		Sykkel 60 min	Core & Styrke 75 min		Styrke 45 min	Sykkel & Styrke 90 min	Tai Chi 45min
10.00	Step & Styrke 60 min	Aqua 60 min		Aqua 60 min	Sykkel 60 min		
14.00						Sirkel 60 min (fra 20. okt.)	
17.30	Aqua Power 60 min		Aqua 60 min	Styrke & sykkel 75 min			Sykkel 60 min (fra 14. okt.)
18.00	Sykkel 60 min Pilates 60 min	Styrke 30 min/ Tabata 45 min	Styrke 45 min		Sykkel 60 min (fra 12. okt.)		
18.30				Tabata 45 min			
19.00	Funny Fatburn 60 min	Sykkel 60 min 19.15	Sykkel 60 min Dans 60 min				
19.30		Yoga 90 min		Kundalini Yoga 90 min			
20.00	Basis Ball Center Core 60 min		Basis Ball Center Core 60 min				