

TRENING SON SPA HØST 2019

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07.00		Sykkell 60 min	Styrke 45 min	Sykkell 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		Sykkell 60 min	Core & Styrke 75 min		Styrke 45 min	Sykkell & Styrke 90 min	Tai Chi 45min
10.00	Step & Styrke 60 min	Aqua 60 min		Aqua 60 min	Sykkell 60 min		
14.00						Sirkeltrening 60 min	
17.30	Aqua Power 60 min		Aqua 60 min				Sunday Pop Up 60 min
18.00	Sykkell 60 min	Styrke 30 min/ Tabata 45 min	Styrke 45 min	Happy Hips 60 min			
18.00	BasisBall 60 min				Sykkell 60 min		
19.00	Funny Fatburn 60 min		Sykkell 60 min	DDP Yoga 60 min			
19.00			Basisball 60 min				
19.30		Yoga 90 min					