

TRENING SON SPA

| Tid | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|--------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|
| 07.00 | | Sykkel 60 min | Styrke 45 min | Sykkel 60 min | | | |
| 08.00 | Balansert styrke 30min | 0815 Tai Chi 30min | Yoga 60 min | Balansert styrke 30min | 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 | | | | | | Sirkeltrening 60 min | |
| 17.30 | Aqua Power 60 min | | Aqua 60 min | | | | Sunday Pop Up 60 min |
| 18.00 | Sykkel 60 min BasisBall 50 min | Styrke 30 min/ Tabata 45 min | Styrke 45 min | Happy Hips 50 min | Sykkel 60 min | | |
| 19.00 | Funny Fatburn 60 min | | Sykkel 60 min | DDP Yoga 60 min | | | |
| 19.00 | | | Basisball 60 min | | | | |
| 19.30 | | Yoga 90 min | | | | | |