

# SON SPA FITNESS

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>07.00</b>		Sykkel 60 min	Styrke 45 min	Sykkel 60 min			
<b>08.25</b>		Aqua 45 min		Aqua 45 min			
<b>08.30</b>			TaiChi & HotZoen 45 min	Morning Flow 60 min			
<b>09.00</b>	Core 45 min	Sykkel 60 min			Styrke 45 min		Tai Chi 30 min
<b>10.00</b>	Step & Styrke 60 min	Styrke 45 min	Step & Styrke 60 min	Trim for eldre (egen gruppe)	Sykkel 60 min	Sykkel & Styrke 75 min	
<b>12.30</b>					Sykkel & Styrke 60 min		
<b>14.00</b>						Lørdagstimen 45-60 min	
<b>16.00</b>				Sykkel 1 45 min			
<b>17.00</b>			Aerobic Mix 45 min	Pilates 45 min			
<b>17.30</b>							Sykkel 60 min
<b>18.00</b>	Sykkel 60 min DDPYoga 45 min	Tabata 45 min	Styrke 45 min Aqua 45 min	Sykkel & Styrke 75 min	Sykkel 60 min		
<b>19.00</b>	Funny Fatburn 45 min	Sykkel 60 min	Sykkel 60 min				
<b>19.30</b>	Aqua 45 min	Yoga 90 min	YinYoga 90 min				
<b>20.00</b>				Basisball 45 min			