Kråkerøy Trening

Vinter 2019

7. januar - 14. april

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag		Søndag	
		06:30	**Sykkel Move (45)** Tanja K	06:30	**Omnia Move (45)** Lucinda			06:30	**Sykkel Move (45)** Øyvind				
09:00	**Sykkel Move (45)** Marte	09:00	**Sykkel Move (45)** Trond	09:15	**Sykkel Intervall (45)** Øyvind	09:30	Indoor Running Basic (30) Kine	09:30	**Godt Voksen (55)** Kine	09:20	**Sykkel Surprise (45)** Tanja K/Marte	10:30	**Sykkel Surprise (55)** Turnus
09:55	**Omnia Move (50)** Kine	09:55	**Styrke Intervall (45)** Øyvind	10:15	**Godt Voksen Sykkel (30)** Tanja S	10:10	**Styrke&Bevegelighet (45)** Cecilie	09:45	**Sykkel Move (45)** Tanja S	10:15	**Styrke Surprise (45)** Tanja K/Marte	11:30	**Grå time (55)** Turnus
10:00	**Godt Voksen (55)** Siv			10:55	**GV Sterk&Bevegelig (45)** Tanja S			10:40	**Styrke (45)** Tanja S				
17:00	**Let`s Dance (55)** Siv	17:15	**Step Dance (45)** Stina	17:20	**Step&Styrke (55)** Marte	17:30	**Barskingen (50)** Tanja K	17:00	**Sykkel Tema (45)** Tanja K/Mette				
17:20	Indoor Running Move (30) Marianne L	18:05	**Dynamisk Yoga (45)** Stina	17:20	**Omnia Move (50)** Siv	18:00	**Sykkel Sport (60)** Trond	17:50	**Styrke HIT (30)** Tanja K/Mette				
18:00	**Stram Opp (45)** Siv	18:10	Indoor Running Move (40) Tanja K	18:20	**Kropp&Sjel (55)** Kjersti	18:30	**Klassisk Yoga (60)** Sissel						
18:00	**Sykkel Terreng (55)** Marianne L	18:30	**Sykkel Sport (75)** Dennis	18:20	**Sykkel Fun (45)** Siv	18:30	Indoor Running Move (30) Tanja K						
18:30	**Vinyasa Yoga (75)** Lill	18:55	**TRX (40)** Lucinda	18:30	**Latino Dance (45)** Karen								
18:50	**Stretching (20)** Siv												