Kråkerøy Trening

Høst og vinter 2019

26. august - 1. desember

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)** Trond	09:00	**Sykkel Move (45)** Øyvind	09:15	**Sykkel Intervall (45)** Øyvind			09:30	**Godt Voksen (55)** Siv	09:20	**Sykkel Surprise (45)** Marte/Tanja K	10:30	**Sykkel Surprise (55)** Rullering
09:55	**Omnia Move (50)** Trond	09:55	**Styrke Intervall (45)** Øyvind	10:15	**Godt Voksen Sykkel (30)** Øyvind			09:45	**Sykkel Move (45)** Tanja S	10:15	**Styrke Surprise (45)** Marte/Tanja K	11:30	**undalini Yoga/Diverse (55** Kjersti/Rullering
10:00	**Godt Voksen (55)** Siv			10:55	**GV Sterk&Bevegelig (45)** Lucinda			10:40	**Styrke (45)** Tanja S				
17:00	**Let`s Dance (55)** Siv	17:00	**bodyART® (55)** Anne	17:10	**Pilates (55)** Cecilie	17:10	**Styrke m/stang (45)** Tanja K	17:00	**FredagsSykkel (45)** Vibeke				
17:20	ndoor Running Move (30 Trine	17:30	**Sykkel Move (45)** Trine	17:20	**Latino (45)** Karen	18:05	Indoor Running Move (30 Tanja K	17:15	**HøyPuls uh (30)** Lill/Lucinda				
17:50	**Sykkel Move (55)** Marte	17:35	**StyrkeSirkel (40)** Tanja K	17:20	**Omnia Move (50)** Siv	18:30	**Sykkel Sport (60)** Marianne L	17:50	**Styrke&Bevegelighet (40)** Lill/Lucinda				
18:00	**Stram Opp (45)** Siv (200)	18:25	door Running Move (4 Tanja K	18:20	**Sykkel Fun (45)** Siv	18:30	**Klassisk Yoga (60)** Sissel						
18:30	**Vinyasa Yoga (75)** Lill			19:15	**TRX (40)** Lucinda								
18:50	**Stretching (20)** Siv												