# 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 | **Kundalini 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 | Indoor Running Move (30 Marianne L | 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 | 18:05 | **Sykkel Intervall HIT (45)** Trine | 17:50 | **Styrke&Bevegelighet (40)** Lill/Lucinda | | | | |
| 18:00 | **Stram Opp (45)** Siv | 18:25 | ndoor Running Move (40 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 | | | | | | | | | | | | |