

Gruppetimeplan fra 01. januar 2024

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
06.40				Spinn 45 Anna		
08.10					Basis Ball Senior 45 min Karin	
09.00	Kom i form 50 min Cathrine	Salsation 60 min Marthe W.	Slynge 60 min André	Kom i form 45 min Line	Pilates/Stretching 60 min Agata	
09.00 /09.10	Vann Basis 45 min Marit	Vannvarm 09.00 50 min Cathrine	Vannbasis 45 min Line	Vann Varm 50 min Gry	Vannbasis 45 min Gry	
10.00 /10.15	Medisinsk Yoga 10.15 75 min Marianne	Senior Basis 10.15 60 min Cathrine	Yoga * 10.15 75 min Alexander	Senior Puls 10.00 60 min Agata		Slynge* 60 min Chris
11.15				Medi Yoga 11.15 60 min Gry (fom 25/8)		
16.05			Vann Varm Puls 50 min Cathrine			
16.30		Omnia studio 60 min Chris		Omnia studio 60 min André	Fredagsintensiven 50 min André/Cathrine	
17.00			Basis Ball Center Core 50 min Karin		Salsation 60 min Marith Charlotte	
17.30		Slynge* 60 min Chris				
18.00	Slynge* 60 min André	Mage, rumpe Lår 50 min Agata				
18.00	Zumba 60 min Marith Charlotte					
18.30	Spinn 60 Else-Marie					
19.00			Slynge* 60 min Cathrine			
19.00 /19.05		Vann Varm 19.05 50 min Agata	Spinn Intervall 60 min Mari (fom 20/9)			
19.10	Pilates* 30 min Agata					
19.15/19.20	Yoga 75 min Alexander			Pilates - 19.20 40 min Marith C		
19.30	Vann Varm 50 min Chris			Vann Varm 50 min Eliza		
19.45	Styrke Stang* 45 min Else-Marie					

Vi oppfordrer alle våre medlemmer til å booke plass på gruppetimene via nettside.

[Alltid oppdatert gruppetimeplan på www.ankerskogen.no](http://www.ankerskogen.no)

NB! Gruppetimer merket med * foregår i Lillesalen i 2. etasje

Tidspunktet på vannbasis kan endres på kort varsel. Sjekk nettsiden for oppdaterte tider.