

Gruppetimeplan fra 12. august 2024

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
06.40				Spinning 45 Anna 29.aug.		
07.00		Spinnvill 45 Nina 20.aug.				
08.10					BasisBall Senior Karin 45 min	
09.00	Kom i form 50 min Torunn	Salsation 60 min Marthe W.	Slynge* 60 min André	Kom i form 45 min Line	Pilates/Stretching 60 min Agata	
09.00	Vann Basis 45 min Marit	Vannvarm 09.00 50 min Eliza	Vannbasis 45 min Line	Vann Varm 50 min Gry	Vannbasis 09.00 45 min Gry	
10.00 /10.15	Medisinsk Yoga 10.15 75 min Marianne	Senior Basis 10.15 60 min MaritCharlotte	Yoga 10.15 75 min Alexander	Senior Puls 10.00 60 min Agata		Slynge* 60 min Chris
11.15				MediYoga 5. sept. Gry 60 min		
16.05			VannVarm 50 min Anne 11. sept.			
16.30		Omnia studio 60 min Chris 27.aug.		Omnia studio 60 min André	Fredagsintensiven 50 min Personal rulling	
17.00			Basis Ball Center Core 50 Jenni		Salsation 60 min Marith Charlotte	
17.15		Spinn 60 Intervall 60 Mari 20.aug.				
17.30		Slynge* 60 min Chris 27.aug.		Pilates 40 min Marit Charlotte		
18.00	Slynge* 60 min André	Mage, rumpe Lår 50 min Agata				
18.00 18.15	Zumba kl.18 60 min Marith Charlotte		Styrke m/Stang kl 18.15 – 45min Fern			
18.30	Spinn Hard 60 min Anna/LineB/ElseM			Yoga 75 min Alexander		
19.00			Slynge* 60min Anna 28. aug.			
19.00 /19.05		Vann Varm 19.05 50 min Agata	Zumba kl.19.05 50 min Anita 21. aug.			
19.10	Pilates* 30 min Eliza					
19.15	Yoga 75 min Alexander	Salsation 60 min 20.aug. Inger Marie	Aqua Dynamic 45 Fern C.			
19.30	Vann Varm 50 min Chris			VannVarmPuls 50 min Eliza 19. sept.		
19.45	Styrke Stang* 45 min Anna/LineB/ElseM.					
20.00			Pilates 30 Anita 21. aug.			

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: Forandringer på timeplanen vil kunne skje fra uke til uke. Sjekk timeplanen på ankerskogen.no

Timer merket med * foregår i lillesalen i 2.etg.