

## Gruppetimeplan fra 12.08.2024 redigert 5.9

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
06.45				Spinn 45 Nina		
07.00		Spinn 45				
08.10					Basis Ball 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 50 min Eliza	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 MaritCharlotte	Yoga 10.15 75 min Alexander	Senior Puls 10.00 60 min Agata		Slynge* 60 min Chris
11.15				MediYoga Gry 60 min		
16.05			VannVarm 50 min Anne 11. sept.			
16.30		Omnia studio 60 min Chris		Omnia studio 60 min André	Fredagsintensiven 50 min André/Fern	
17.00			Basis Ball Center Core 50 Jenni		Salsation 60 min Marith Charlotte	
17.15		Spinn 60 Intervall 60				
17.30		Slynge* 60 min Chris				
18.00	Slynge* 60 min André	Mage, Rump 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 Else Marie			Yoga 75 min Alexander		
19.05		Vann Varm 19.05 50 min Agata	Zumba kl.19.05 50 min Anita			
19.10	Pilates* 30 min Eliza					
19.15	Yoga 75 min Alexander	Salsation 60 min Inger Marie	Aqua Dynamic 45 Fern C.			
19.30	Vann Varm 50 min Chris			VannVarmPuls 50 min Eliza 24.okt.		
19.45	Styrke Stang* 45 min Else Marie					
20.00			Pilates 30 Anita			

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.**