

Miin Helse

Timeplan Vinter 2020



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Sirkel – Drop-inn kl 8:00 – 10:30 Nina		Sirkel – Drop-inn kl 7:30 – 10:00 Nina		Sirkel – Drop-inn kl 9:00–10:30 Nina
	Sirkel – Senior kl 10:00–11:00 Siv	Zumba kl 10:00–10:45 Hafdis		PT–Slynge kl 9:00–10:00 Lene
Hjerte / Lunge kl 12:00–13:00 Siv	Aktiv sal og sirkel kl 11:00–12:00 Hafdis	Aktiv funksjonell kl 11:00–12:00 Hafdis ★ Nytt	Aktiv i sirkel kl 11:00–12:00 Hafdis	Fusion kl 10:00–11:00 Hafdis
Spinning kl 18:00 –18:45 Hafdis		Aktiv som senior kl 12:00–13:00 Hafdis (kurs)	Sirkel for alle kl 16:30–17:30 Siv	Mor / Barn kl 11:00–12:00 Lene
Fusion (ulike) kl 19:00–20:00 Hafdis		Avspenning kl 17:00–18:00 Hafdis		
PT-gruppe kl 20:00–21:00 Hafdis		PT – grupper kl 18:00–21:00 Lene		
Timer i sirkel	Timer i treningrom	Lukket gruppe MH	Lukket gruppe	