

TIMEPLAN, VÅR 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09:00 AKIMI Basis 55 min - Erik	09:30 RedCord 30 min - Karina	08:15 Frokostspinn 45 min - Gjermund	09:00 RedCord 30 min - Gjermund	09:00 Spinn 2 55 min - Karina	09:15 Spinn 2 45 min - Rullerende
09:15 Spinn 2 45 min - Ann Iren		09:05 AKIMI Core 30 min - Steffen	09:40 AKIMI Gjennomtrengt 45 min - Erik	10:00 AKIMI Sirkel 55 min - Karina	10:05 AKIMI MIX 45 min - Rullerende
10:00 Strekk/Avspenning 55 min - Erik		09:40 Funksjonell step 55 min - Jeanette			
17:30 RedCord 30 min - Karina	17:30 RedCord 30 min - Gjermund		17:30 RedCord 30 min - Erik	18:00 Spinn 2/AKIMI MIX 45 min - Rullerende	
18:05 Spinn 2 55 min - Stine/Karina	18:00 Step 55 min - Janne	18:00 RedCord 30 min - Stine	18:00 Mobilitet 30 min - Erik		
19:05 AKIMI Pump 55 min - Stine/Karina	19:00 Tabata 45 min - Regine	18:35 Spinn HIIT 30 min - Karina	18:35 Spinn 2 45 min - Viggo		
		19:10 AKIMI Pump 45 min - Karina	19:25 BootCamp 45 min - Martine		
		20:30 Pilates 55 min - Jeanette			