

# TIMEPLAN VÅR 1.MAI-23.JUNI

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09:00 AKIMI Basis 55 min - Erik		08:15 Frokostspinn 45 min - Gjermund	09:00 RedCord 30 min - Gjermund	09:00 Spinn 2 55 min - Gjermund	09:15 Spinn 2 45 min - Rullerende
09:15 Spinn 2 45 min - Ann Iren		09:05 AKIMI Core 30 min - Steffen		10:00 AKIMI Sirkel 55 min - Jeanette	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 - Gjermund	17:30 RedCord 30 min - Gjermund	17:30 Redcord 30 min - Erik	17:30 RedCord 30 min - Erik		
18:05 Spinn 2 55 min - Viggo	18:00 Step 55 min - Janne	18:00 Pilates 55 min - Jeanette	18:00 AKIMI-løpet OUTDOOR 45 min - Gjermund		
	18:00 AKIMI intervall OUTDOOR 55 min - Gjermund		18:50 Bootcamp 45 min - Martine		
19:05 AKIMI Pump 55 min - Gjermund	19:00 AKIMI Kross OUTDOOR 45 min - Gjermund		19:00 Spinn 2 45 min - Viggo		
		<b>20:00 FIT CAMP VOLLEN</b> 55 min - Gjermund *Egen pris * Gjelder trening mai og juni * + august til 15.september * Medlemmer 600,- * Ikke medlem 1500,- * Oppmøte Selvikvillaen, Vollen			