

MANDAG

TIRSDAG


ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØR.-/SØN.

HÅKONS HALL

11.00–12.00 Senior sirkel Gunn/Randi					
	17.00–18.00 Vektstang soft June	17.00–18.00 Ung&Sterk Randi	17.10–18.25 Vektstang75 Eva	17.00–18.00 Familiesirkel Nina/Monica	Nyhet!
	17.15–18.30 Middels75 Ellie		17.45–18.45 ²⁾ Yoga Tove L		
18.30–20.00 Sirkel intervall Randi	18.30–19.30 Enkeljympa Tove Karin&Gunn	18.15–19.15 Middels Gro			
19.00–20.00 Basis Tori	19.15–20.30 ¹⁾ Yoga Energy Grete	19.30–20.30 Power Hour Gunn			

■ Hallen
■ Basisrom 1
■ Basisrom 2

¹⁾ Oppstart uke 2 ²⁾ Oppstart uke 3 ³⁾ Oppstart uke 5⁴⁾ Tom uke 8 ⁵⁾ Tom uke 9

HÅKONS HALL – SPINNING

16.30–17.30 Spinn55 Tove T			11.00–12.00 Senior Torun / Randi		
18.30–20.00 Birkenspinn90 Åge	18.15–19.15 Norske intervaller June	19.00–20.15 Spinn75 Tove W.S	16.30–17.30 Spinn55 Vegard	17.00–18.00 Ambulerende	

MANDAG

TIRSDAG


ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØR.-/SØN.

RØYSLIMOEN SKOLE

			20.00–21.00 Ambulerende Jympa		
ØYERHALLEN	19.30–20.30 Ambulerende Jympa		20.30–21.30 Basis puls Ragnhild		


TRETTEHALLEN

20.30–21.30 Ambulerende Jympa		19.30–20.30 Sirkelfys Kari Anne			
-------------------------------------	--	---------------------------------------	---	--	--

FRESKUS – SAL

19.00–20.00 Basis Synnøve	18.00–19.00 Intervall flex Berit		17.30–18.30 ²⁾ Enkeljympa Tone		Nyhet!
			18.30–19.30 Power Hour Kristin/Berit		Nyhet!

FRESKUS – SPINNING

		08.30–09.30 Spinn55 Gerd			
17.45–18.45 Spinn55 Gerd	16.45–17.45 Spinn intervall Anne	19.00–20.00 Spinn55 flow Åsne	19.00–20.00 Spinn55 platå Jan Ove		

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØR.-/SØN.

GAUSDAL ARENA – FLERBRUKSHALLEN

20.00–21.00 Middels Frida	19.40–20.40 Sirkelfys Ingebjørg&Sidsel				
---------------------------------	--	---	--	--	--

GAUSDAL ARENA – DANSESALEN

		19.00–20.00 Power Hour Sidsel/Solveig	18.00–19.15 Vektstang75 Monica A		
			19.20–20.10 ³⁾ Flex Ingebjørg		Nyhet!

GAUSDAL UNGDOMSSKOLE

		19.00–20.00 Basis Monica S.S			
--	--	------------------------------------	--	--	--

GAUSDAL ARENA – SPINNING

18.00–19.15 Spinn75 Anne-Line/Berit	08.30–09.20 Spinn soft Lene	18.00–19.00 Spinn55 Sølvi	18.00–18.50 Spinn soft Lene		LØRDAG ⁵⁾ 10.00–11.00 Ambulerende
20.00–21.00 ⁴⁾ Spinn intervall Lars Erik					

¹⁾ Oppstart uke 2 ²⁾ Oppstart uke 3 ³⁾ Oppstart uke 5 ⁴⁾ Tom uke 8 ⁵⁾ Tom uke 9

SPINNING, VEKSTANG og POWER HOUR: KUN registrerte medlemmer kan forhåndsbooke plass. Meld deg på via vårt nettbaserte bookingsystem på lillehammer.friskissvettis.no eller last ned vår gratis-app.

Ambulerende Du møter forskjellige treningsledere og treningsintensiteter fra gang til gang. Du finner oppdatert oversikt på lillehammer.friskissvettis.no

