

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Brannstasjonen / Tårnåsen / Hellerasten						
18:00 Basis Brannstasjonen Vibeke 19:35 Middels Tårnåsen Grete	20:00 Basis/Puls Hellerasten Mona	19:00 Basis Brannstasjonen Vibeke	20:00 Middels/Styrke Tårnåsen Rune		10:00 Basis/Puls Tårnåsen Mona	
Friskissalen						
10:00 Jympa Soft Stefanie 11:15 Yoga Soft Stefanie 18:00 Flex intervall Nina 19:10 Vektstang 35 min. Spin/Vekt kombi - del 2 Annika 20:00 Vektstang Intervall Maiken	 18:00 Step explode Charlotte 19:00 Middels/Styrke Rune 20:00 Middels/Dans Renate	10:00 Basis Elisabeth 18:00 Enkel Jympa Maiken 19:15 Vekt/Vekt intervall Marianne/Maiken	 17:00 Step explode Charlotte 18:00 Basis Elisabeth 19:00 Flex 55 min. Tove	11:00 Stasjon senior Ella 17:00 Vektstang Aina		11:00 Ambulerende
Spinning						
18:00 Kombi Spinn/Vekt Del 1 Spinning 35 min. Arild 19:30 Spinn 60 min Nina	18:00 Spinn 60 min Gry	18:00 Spinn Intervall Arild	18:30 Spinn Mix 60 min Nina	06:30 Spinn 60 min Gry Ut april	10:30 Spinn Ambulerende Ut mai	
Ute						
	17:30 Turgruppe Marita/Tove S.		18:00 Løpetrening Erlend			