

# TIMEPLAN HØST 2024

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
<b>PULS</b> med Katherine 09:30 - 10:15	<b>STYRKE</b> med Mette 09:30 - 10:30	<b>STYRKE/ MOBILITET</b> med Katherine 09:30 - 10:30	<b>YOGA</b> med Johanna 09:30 - 10:30	<b>TABATA</b> med Katherine 09:30 - 10:30	<b>RULLERENDE*</b> 10:00 - 11:00
<b>STRETCHING</b> med Katherine 10:15 - 11:00		<b>ZUMBA</b> med Glinjer 10:30 - 11:30			<b>BALANSE</b> rullerende instruktør 11:00 - 11:15
<b>INTERVALL</b> med Leah 18:30 - 19:30	<b>TABATA</b> med Katherine 17:30 - 18:30	<b>STYRKE m/PULS</b> med Ida 18:30 - 19:30	<b>CORE/ STRETCHING</b> med Katherine 18:30 - 19:30	<b>TABATA</b> rullerende instruktør 17:00 - 17:45	

Fra og med 19 August