



Saltrening – Færder idrettsbygget

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
17.00-18.00	Jympa Instr.: Maya Vert: Cathrin og Arnhild	Multitrening-soft Instr.: Hilde Vert: Elisabeth	Jympa stasjon Instr.: Lill og Espen Vert: Siv og Robert	Coreflex Instr.: Cecilie Vert: Tone	Ambulerende Instr.: Alle Vert: Alle
18.00-19.00	Yoga Instr.: Anette Vert: Inger Merete	Sirkeltrening - 75 min Instr.: Espen Vert: Annfrid og Ragnar	Jympa – OPPSTART ila høsten Instr.: Yevhen Vert: Marte	Dans soft Instr.: Nahla Vert: Bente	
19.00-20.00	Core Flex - OPPSTART ila høsten Instr.: Eli-Ane Vert: Kristine			Jympa Instr.: Maryann Vert: Lisbeth	

Velle – spinningssal

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1700:1800					Ambulerende Instr.: Alle Vert: Alle
17.00-18.30	Spinn spurt + tabata 30 min Instr.: Kristina Vert: Anne Grethe				
18.00-19.00		Spinn distanse Instr.: Jørn Vert: Inger F.		Spinn norske intervaller Instr.: Jon Arne Vert: Inger T.	
18.15-19.45			Spinn intervall + tabata 30 min Instr.: Trine Vert: Freddy		
18.45-19.45	Spinn distanse Instr.: Anita Vert: Per Morten				