

SOMMERPLAN 2019

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
uke 26 24-30. juni	10.00-10.45 Spinn m/Guro	06.30-07.15 Morgenspinn	08.30-09.15 Pilates m/Ingrid	06.30-07.15 Morgenspinn			
		09.00-10.00 Power m/Guro	09.20-09.50 Raft step m/Kari	09.00-09.45 Spinn m/Guro		10.00-11.00 MRL m/Guro	
	17.00-18.00 BodyP. m/Marianne	17.00-17.50 Ryggtime m/Nina	10.00-10.30 BodyPump	17.00-17.55 Power m/Guro	17.00-18.00 MRL m/Guro		
	18.10-19.00 Puls m/Karen	18.00-19.00 Tabata m/Alfhild	19.10-20.00 MRL m/Guro	18.00-18.50 Ryggtime m/Nina			
Uke 27 1.-7. juli	10.00-10.30 Spinn m/Guro						
	10.30-11.00 Power m/Guro						
Bemanning i juli kl. 09.00-15.00	18.00-19.00 MRL m/Guro	18.00-19.00 Tabata m/Alfhild	19.10-20.00 MRL m/Guro	18.00-19.00 Power m/Guro			
Uke 28 8.-14. juli	10.00-10.30 Spinn m/Guro						
	10.30-11.00 Power m/Guro						
	18.00-19.00 MRL m/Guro	18.00-19.00 Tabata m/Alfhild	19.10-20.00 MRL m/Guro	18.00-19.00 Power m/Guro			
Uke 29 15.-21. juli	18.10-19.00 Bosu/styrke m/Lill						
	19.00-18.50 Yoga m/Filippa	18.00-19.00 Tabata m/Alfhild	19.00-19.50 Yoga m/Filippa				
Uke 30 22.-28. Juli	10.00-11.00 Spinn/ Power m/Guro		18.00-18.50 MRL m/Guro				
	18.10-19.00 Bosu/styrke m/Lill	18.00-19.00 Power m/Guro	19.00-19.50 Yoga m/Filippa				
	19.00-18.50 Yoga m/Filippa						
Uke 31 29. juli- 4. aug.	10.00-11.00 Spinn/ Power m/Guro		18.00-18.00 MRL m/Guro			10.00-11.00 MRL m/Guro	
	18.10-19.00 Bosu/styrke m/Lill	18.00-19.00 Power m/Guro	19.00-19.50 Yoga m/Filippa				
	19.00-18.50 Yoga m/Filippa						
Uke 32 5. -11. aug.	10.00-10.45 Spinn m/Guro	06.30-07.15 Morgenspinn	08.30-09.15 Pilates m/Ingrid	06.30-07.15 Morgenspinn	10.00-11.00 Bosu/styrke m/Lill	10.00-11.00 Raft Energy m/Kari	
	17.00-18.00 BodyP. m/Marianne		9.20-09.50 Raft step 10.00-10.30 BodyPump m/Kari				
	18.10-19.00 Tabata m/Lill	18.00-19.00 Power m/Guro	18.00-18.50 MRL m/Guro	18.00-19.00 Spinn/ Power m/Guro			18.00-19.00 Tabata m/ Marianne
	19.00-19.50 Yoga m/Filippa	19.10-20.00 Spinn m/Ingrid	19.00-19.50 Yoga m/Filippa				19.00-19.50 Yoga m/Filippa
Uke 33 12.-18. aug.	10.00-10.45 Spinn m/Guro	06.30-07.15 Morgenspinn	08.30-09.15 Pilates m/Ingrid	06.30-07.15 Morgenspinn	10.00-11.00 Bosu/styrke m/Lill	10.00-11.00 MRL m/Guro	
	17.00-18.00 BodyP. m/Marianne		09.20-09.50 Raft step 10.00-10.30 BodyPump m/Kari				
	18.10-19.00 Tabata m/Lill	18.00-19.00 Power m/Guro	18.00-18.50 MRL m/Guro	18.00-19.00 Spinn/Power m/Guro			18.00-19.00 Tabata m/ Marianne
	19.00-18.50 Yoga m/Filippa	19.10-20.00 Spinn m/Ingrid	19.00-19.50 Yoga m/Filippa				19.00-19.50 Yoga m/Filippa

Sommerplan

raft
TRENING

Facebook: Følg med på nyheter, endringer og åpningstider ved helligdager og ferie.

Lekerom for barn:
Vi tilbyr ubetjent lekerom til barna.

www.rafttrening.no
Telefon: 975 54 764