

TIMEPLAN HØST 2023, VOKSNE, NØTTERØY TURN

	Mandag	Tirsdag		Torsdag
			18.30-19.15	GymX Gruppetrening, variert styrketrening. 18.30-19.15 Foyland skole **** Kurslærer, Hilde Grennes
19.00-19.30		GymX Gruppetrening, Styrke og kondisjon. Timene varierer med eller uten step. 19.00-20.00 Foyland skole **** Kurslærer, Hilde Grennes	19.15-20.00	Yoga, Hatha Fokus på pust og enkle stillinger/asanas 19.15-20.00 Foyland skole **** Kurslærer, Kari Fjeld
19.30-20.00	Herrer Mosjon 19.30-21.00 Torød skole **** Kurslærer, Kjell Hamer	Voksenturn 20.00-21.30. Messehallen **** Kurslærer, Jadi Rosas	20.00-20.30	Voksenturn 20.00-21.30. Messehallen **** Kurslærer, Jadi Rosas
20.00-20.30			20.30-21.00	
20.30-21.00			21.00-21.30	
21.00-21.30				