

TIMEPLAN VÅR 2024, VOKSNE, NØTTERØY TURN

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