

Timeplan Kristiansand



Baneheia

Tren ute

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	17:30					
	Ute spesial					

Dvergsnes skole, Randesund

Saltrening

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
19:00		19:00				
Basis		Puls/basis				

Gilmlehallen, Kristiansand

Saltrening

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
20:00	20:00		19:00			
Middels	Middels		Basis			

Haumyrheia skole, Søm

Saltrening

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	20:00		20:00			
	Sirkeltrening		Middels			

Idda, Grim

Instruktive og fokuserte pass

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	19:00		19:30			
	Vektstang Intervall Booking		Vektstang Booking			

Langnes skole, Søgne

Saltrening

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
19:00						
Basis						

Torridalshallen, Strai

Saltrening

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
18:00		18:00	19:30			16:00
Vektstang Booking		Vektstang Booking	Sirkeltrening			Familiesirkel
20:00						
Middels						

Spinning

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
19:30			18:30			
Spinn 55 Booking			Spinn intervall Booking			

Vågsbygd kultursenter, Vågsbygd

Saltrening

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
18:00		19:00	19:00		10:00	
Enkeljympa		Sirkeltrening	Basis		Ambulerende	
20:00	20:00	20:00	20:00			
Puls/middels	Middels/Basis	Dans Fusion	Flex			

Spinning

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
18:00	19:00	17:00			10:00	
Spinn intervall Booking	Core Spinn Booking	Spinn 55 Booking			Ambulerende Booking	