



SCALA TRENING

Timeplan Høst 2023



Last ned timeplan her

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG
PULS med Katherine 09:30-10:15	STYRKE med Mette 09:30-10:30	STYRKE/ MOBILITET med Katherine 09:30-10:30	YOGA med Arild 10:00-11:15	TABATA med Katherine 09:30-10:30	RULLERENDE* 10:00-11:00
STRETCHING med Katherine 10:15-11:00		PILATES med Arild 10:45-12:00			
INTERVALL med Hannah 18:30-19:30	TABATA med Katherine 17:30-18:30	STYRKE m/PULS med Katherine 18:30-19:30	CORE/ STRETCHING med Katherine 18:30-19:30	RULLERENDE* 17:00-17:45	