

Storebø 2017

KI	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	Søndag
	Sal	Spinn	Sal	Spinn	Sal	Spinn	Sal	Spinn	Sal	Spinn
06:45		*Mølle/styrke <i>Hege</i>						Spinn/styrke <i>Hege</i>		
09:00	09:30 *Mammatrim <i>Jorunn</i>				8:45 Morgen spetten <i>Mary-Terese</i>				Morgen spetten <i>Siren</i>	
10:00	Godt voksen <i>Siren</i>		Godt voksen kondis <i>Mary-Terese</i>				Godt voksen <i>Mary-Terese</i>			
15:10					Sirkeltrening Mølle/styrke <i>Mary-Terese</i>					
18:00	Cardio <i>Jorunn</i>					Powerspinn/ Hit10 <i>Sofie</i>		Mølle/styrke <i>Regina</i>		
18:30	Streching <i>Jorunn</i>									
19:00	MRL <i>Siren</i>	19:15 Spinn 40 <i>Fredrik</i>		Spinn/styrke <i>Anna</i>	Knutepunkt <i>Jorunn</i>					Crossfitspinn <i>Mari</i>
19:45			Mølle/styrke <i>Mari</i>				Crossfit <i>Mari</i>			
20:00					Mølle\styrke Mann <i>Sigve</i>					