HYDROHEX – GRATIS TRENING I VANN PÅ JOREKSTAD

Uke 45 (06.11):
08:00-08:30 CARDIO 7, Tone (30 min, lett)
08:40-09:25 MOVE 8 Core + Mobility (45 min, middels)

Uke 46 (13.11):
08:00-08:30 POWER 5, Circuit (30 min, middels)
08:40-09:10 MOVE 7, Core (30 min, lett)
09:20-09:50 CARDIO 9, Athletic (30 min, utfordrende)

Uke 47 (20.11):
08:00-08:45 POWER 5, Circuit + Challenge (45 min, utfordrende)
08:55-09:25 MOVE 6, Core (30 min, middels)

Uke 48 (27.11):
08:00-08:45 MOVE 5, Mobility + Core (45 min, middels)
08:55-09:25 CARDIO 8, Tone (30, middels)

Uke 49 (04.12):
08:00-08:30 POWER 2, Challenge (30 min, lett)
08:40-09:25 MOVE 8, Core + Mobility (45 min, middels)

Uke 50 (11.12):
08:00-08:45 CARDIO 9, Athletic + Tone (45 min, ekspert)
08:55-09:30 MOVE 5, Mobility (35 minutter, lett)

Uke 51 (18.12):
08:00-08:45 CARDIO 8, Athletic + Tone (45 min, ekspert)
08:55-09:40 POWER 9, Circuit + Challenge (45, ekspert)

Gratis vanntimer for <u>alle</u> disse ukene

- Gjelder kun fredager f.o.m 06.11-18.12.26 i oppgitt tidspunkt.

Resten av anlegget er stengt, så det er kun vanntimer som er tilgjengelig. Ikke mulig å bade/svømme eller ta badstue i disse tidsrommene.
Vi opplyser om at dette er et prøveprosjekt.

Skal man inn på morgensvømming først, skal det betales for som vanlig.

Ingen påmelding. Bare å møte opp.

JOREKSTAD fritidsbad