

# Høst 2019

e2 Framnæs fra 2.9



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:30 Sykkel 45 Intervall Are <i>Frokost</i>	09:00 Sterk Tonje	06:30 Hardhausen Kari Synnøve <i>Frokost</i>	06:30 Sykkel 45 Intervall Laila <i>Frokost</i>		09:00 Sykkel 45 Intervall Laila/Jessica	18:00 PulsShape Runar
09:00 Puls Intervall Lissa/Birgitte	10:00 Sykkel 30 everybody Marion	09:00 Zumba Carina		09:00 Sykkel 45 everybody Lourdes	10:00 Bodypump Maria	
09:00 Sykkel Intervall Tonje H	10:30 Funksjonell trening 30 Marion	09:00 Sykkel 45 everybody Monica	10:15 StramOpp Elisabeth	09:00 Puls 30 Birgitte		
17:00 Sykkel 45 everybody Bjarne	17:00 Cross Nathalie	09:45 Mage/rygg 15 Monica	17:30 Bodypump Linda	09:30 Booty 30 Birgitte		
17:00 Puls 30 Helle E	18:00 Bodypump Linda	10:15 Vinyasa Yoga Carina	18:00 Sykkel 45 everybody Monica	10:00 Pilates Vibeke		
17:30 Tabata 30 Helle E	18:00 Sykkel energy Anders	17:00 Løp ute <i>Følg med i app</i>	18:00 Mage/rygg15 Monica	17:00 Sykkel energy Jan Eivind		
18:00 Bodystep Linda <i>Oppstart uke 41</i>	18:00 Løp 30 Jarle	18:00 StramOpp Inger	18:30 Zumba Carina	17:00 Puls 30 Marit		
19:00 Sykkel 75 energy Øyvind	18:30 Løp 30 Jarle	18:00 Sykkel energy Jeanett	19:00 Sykkel 75 energy Øyvind	17:30 Tabata 30 Marit		
19:00 Aerobic 30 energy Cecilie	19:00 Catslide 45 Marcus		19:30 Booty HIIT 45 Martine L.B			
19:30 Booty 30 Cecilie						

**Nyhet!**  
Medlemskapet ditt gir  
tilgang til både  
e2 Pindsle og e2 Framnæs  
  
Du kan være med på over  
100 gruppetimer hver uke  
Egen timeplan for  
e2 Pindsle

  
**Timeplanen vil  
oppgraderes i løpet  
av høsten.  
Følg med i app :**

**Åpningstider e2 Framnæs:**  
**Alle dager 05-24**







