



Hei:-) 🧡

Da er vi i gang med variert & effektiv trening gjennom høsten.

Bli med på trening som trener hele kroppen og er sosialt

☺ Rypetrening høst 2025

Dato	Tema	Trener, oppmøte
01.09 mandag kl 1730 03.09 onsdag kl 1730	Tabata /styrke Styrketrening, sirkel	Anita, Gullarvegen 8 Anita, Gullarvegen 8
08.09 Mandag 1730 11.09 Torsdag 0630	Intervall grimsåsen Styrketrening	Anita, Grimsåsen Anita, Gullarvegen 8
16.09 Tirsdag kl 1730 18.09 Torsdag 0630	kortIntervall v laaven styrketrening	Anita, Anita, Gullarvegen 8
23.09 Tirsdag kl 1730 26.09 Fredag kl 0630	Crossfit / styrke styrketrening sirkel	Anita Gullarvegen 8 Anita, Gullarvegen 8
29.09 Mandag 1730 02.10 Torsdag kl 1730	Tabata /styrke Styrketrening – sirkel	Anita Gullarvegen 8 Anita, gullarvegen8
14.10 Tirsdag kl 1730 ,	Felles dra dekk økt	Randi Elin?? MO
20.10 mandag kl 1730 22.10 onsdag kl 1730 24.10 fredag kl 0630	Kondis/ styrke/ crossfit styrketrening sirkel Tabata Styrke	Anita, Gullarvegen 8 Anita, Gullarvegen 8 Anita Gullarvegen 8
27.10 mandag kl 1730 30.10 Torsdagkl 1730	Tabata /styrke styrketrening	Anita, Gullarvegen 8 Anita, Gullarvegen 8
12.11 onsdag kl 1730 14.11 Fredag kl 0630	Kondis/ styrke Styrketrening,	Anita, Gullarvegen 8 Anita, Gullarvegen 8
18.11 Tirsdag kl 1730 21.11 Fredag kl 0630	Tabata /styrke Styrketrening,	Anita, Gullarvegen 8, Anita Gullarvegen 8
24.11 Mandag kl 1730 26.11 Onsdag kl 1730	Kondis/ styrke/ crossfit Tabata /styrke	Anita, Gullarvegen 8 Anita, Gullarvegen 8
02.12 Tirsdag kl 1730 04.12 Torsdag 0630	Teknikk langrenn kl /skate Styrketrening,	Anita- TKA Anita/ Gullarvegen 8

24treninger, + noen extra ☺ øktene er ca 60-80 min, morgenøkter 60 min

Det kan kjøpes treningskort på alle, 10 treninger eller etter egen avtale ☺

Alle treninger kr 1900.- for 10 treninger 1200.-

Premier ☺Vel møtt.

Vi gleder oss til å trene med dere ☺

Noen ganger trengs egen matte

.

Sprek -hilsen fra Anita & Co ☺