



Krønsj timeplan

Krønsj - beveger deg!



Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7.00			Krønsj Joy Christina	MorgenYoga Christina	
11.30		YogaFlow Christina og Mira			
15.30		TRX & Ybell Christina 40 min		Krønsj 50/50 Ingrid Mo	
16.15	Catslide Christina	Krønsj Move Mira	Full Circle Christina		Dette er Krønsj! Forskjellig time hver gang
16.30				Styrke og mobilitet Therese	
17.20	BODYART Christina		Trigger Point 40 Christina	Krønsj Move Therese	
17.30	Krønsj 50/50 Magnhild Une	Arial Yoga Ewa			
18.00			Salsation Anemona		
18.00			Pilates Ingrid My		

