

Timeplan Havørn Gym og Turn høst 2026

Tidspunkt	Parti	Hvor	Trener
MANDAG			
17.15-18.00	Gymlek for barn 1-3 år	Havørnsalen	Marianne
17.15-18.00	Gymlek for barn 3-4 år	Hellestø Arena	Vilde, Alexandra, Birthe
17.15-18.00	Gymlek for barn 5-6 år	Hellestø Arena	Synne, Emma, Hedda, Maren, Anne
18.30-19.30	Gym X styrke	Havørnsalen	Anne
19.30-20.30	Gym X Stevneparti Damer	Havørnsalen	Wenche
19.00-20.00	Rytmask dans	Haga skole	Hege
19.30-20.30	Sirkeltrening/HIIT	Hellestø Arena	Maren
18.00-19.00	Dans og styrketrening – fra 8. klasse	Haga skole	Rita
TIRSDAG			
17.00-18.00	Trampett jenter / gutter 1-4 klasse	Hellestø Arena	Ingrid W, Mia, Aleksander, Lilly
18.00-19.00	Trampett jenter / gutter 5-7 klasse	Hellestø Arena	Ingrid W, Mia, Aleksander
19.00-20.00	Gym X Aerobic	Havørnsalen	Ingunn
ONSDAG			
17.00-18.00	Akrobatikk og dans 1-2 klasse	Hellestø	Ingrid E, Liva
18.00-19.00	Akrobatikk og dans 3-4 klasse	Havørnsalen	Ingrid E, Liva
19.00-20.00	Akrobatikk og dans 5-7 klasse	Havørnsalen	Alexandra, Ingrid E
TORSDAG			
17.15-18.00	Gymlek for barn 3-4 år	Hellestø Arena	Anne
18.30-19.30	Gym X styrke	Havørnsalen	Anne
19.00-20.00	Rytmask dans med styrke	Haga skole	Rita

✨ NYHET FRA HØST 2026 - DANS OG STYRKETRENING ✨

Timen vil bestå av dans og styrketrening.

Dette er lavterskel og passer for alle. Her får du danset, trent styrke og svettet.

For 8. klasse og oppover. Bli med!