	Tirsdag	
16.00 – 16.15	Oppvarming avansert, ungdom og voksne	
16.15 – 16.45	Egentrening avansert	Vanlig trening ungdom & voksne
16.45 – 17.15	Vanlig trening Pingviner	Synkro avansert, ungdom og voksne
17.00 – 17.15	Knytte sko & oppvarming Bambi	
17.15 – 17.45	Vanlig trening Bambi	Synkro Pingviner