


TIMEPLAN VINTER 2018


SAL: Uke 1-17


TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
06.45	Slynge 45 Nina		Kinesis 30 Stine				
09.00	Kinesis 30 Andre	Kinesis 30 Stine	Slynge 45 Stine	Kinesis 30 Stine	Kinesis 30 Stine		
09.30	Corebar Nina	Yoga 60 Lillian		Bootcamp Stine		Slynge 45 Daniel	Slynge 45 Madelen
09.45				Stretching 45 Siv	Sirkel 30 Nina		
10.00	Sirkel 30 Siv/Lillian	Styrke 30 Thomas	Sirkel 30 Stine		StramOppPuls Stine	StramOppPuls Vibeke	
10.30	Slynge 45 Andre		Kinesis 30 Stine	Slynge 30 Stine	BodyBalance Nina	BodyBalance Lillian	Yoga 75 Siv
10.30			StramOppPuls Lillian			BootCamp Daniel	Corebar Madelen
11.00		Mor & Barn Stine				Zumba Carla	
15.30		BootCamp SpentKlubben Stine		BootCamp SpentKlubben Andrea			
16.30	Høypuls Åsgeir	StramOppPuls Lene			StramOppPuls Lene		
17.00			Corebar Mari				
17.00			Slynge 45 Daniel	Slynge 30 Andre	BootCamp Andre		Høypuls u/h Line/Linn K/Martine
17.30	Dance Åsgeir		BootCamp Åsgeir				
17.30		Grit 30 Marit		Styrke 30 Nina			
18.00	Slynge 45 Stine	Sh'bam Karin	Yoga 75 Siv	Sh'bam Marit	Slynge 30 Andre		CXWorx 30 Line/Linn K/Martine
18.00		BodyBalance Ine	Bodypump Nina	BootCamp Andre	Bodypump Daniel		
18.30	StramOppPuls30 Line						
19.00	CXWorx 30 Line	StepStyrke Linn Kamilla		BodyBalance Ine			
19.00	Yoga 75 Lillian	BootCamp Daniel	Zumba Åsgeir	Høypuls 30 Mari			
19.30			Slynge 30 Daniel	CXWorx 30 Mari			
19.30	Bodypump Stine						
20.00		Slynge 30 Daniel	Stretching 30 Åsgeir	Slynge 30 Andre			
20.30	StramOpp Siv						


SYKKEL: Uke 1-17

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
06.45		Sykkel 45 Ine		Sykkel 45 Lillian			
09.30	Sykkel 60 Thomas	Sykkel 30 Thomas	Sykkel 60 Nina		Sykkel 60 Ine		
10.00						Sykkel 60 Therese	
10.30	Sykkel 30 Thomas						Sykkel 60 Karianne
17.00				Sykkel 30 Nina	Sykkel 60 Madeleine		
17.30	Sykkel 60 Mette	Sykkel 60 Victoria					
19.00	Sykkel 80 interv Marie	Sykkel 60 Baard	Sykkel 60 Therese	Sykkel 60 Baard			

 **FOR FOLK FLEST:** Moderat kondisjons- og/ eller styrketrening. Gule timer passer for folk flest, også for deg som ikke har trent tidligere eller på en stund

 **Enkel & Tøff:** Enkel og hard kondisjons- og/ eller styrketrening. Blå timer passer for deg som er litt trent fra før. Høy intensitet

 **Kropp & Sinn:** Trening for kropp og sinn. Timene har fokus på kroppsbevissthet, indre fokus, konsentrasjon, balanse, styrke og avspenning

 **Koordinasjon:** Effektiv kondisjonstrening med trinn og kombinasjoner. Grønne timer passer for alle som har trent litt gruppetrening i sal før.

Spentst
Trening for alle

ÅPNINGSTIDER

Mandag-Torsdag: 06.00-22.30
Fredag: 06.00-21.00
Lørdag: 08.00-19.00
Søndag: 08.00-20.00

AKTIVITETSPARK

Mandag-Fredag: 09.00-12.30
16.00-20.00
Lørdag: 09.00-17.00
Søndag: 09.00-13.00