


Juleplan 2017

Starter 4 Desember

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
09:00 Pilates Ann Kristin	09:00 Slynge Ann Kristin	09:00 Styrke Yoga 30 Ann Kristin	06:30 Sykkel 50 Jorid	09:00 Sykkel puls 50 Heidi	10:15 Sykkel 50 Lena L	10:15 Power Fun 50 Linn
10:15 Sh'bam/Zumba Renate	09:00 Kondis 30m Renate	09:30 Yoga Avspen 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Marianne T	10:15 Yoga Styrke 30 Ann Kristin	10:15 Stram opp 30m Aina	
12:00 Yoga/Pilates Ann Kristin	09:30 Styrke 30m Renate	10:00 Easy Spinning Joachim	10:15 Slynge Ann Kristin	10:45 Yoga Avspen 30 Ann Kristin	10:45 Styrke 30m Aina	
12:00 Sykkel 50 Heidi	10:15 Sykkel puls 50 Heidi	10:15 BodyPump AK/Lena	17:30 Power Fun 60 Linn	12:00 Dans 30m Ann Kristin		
16:30 Pilates Ann Kristin	16:30 Grit 30 min Jorid	12:00 Sirkel Joachim	18:30 BodyPump Marianne L	12:30 Styrke 30m Ann Kristin		
17:30 Fun 50 Sascha	17:30 Kondis 30mmin Aina	17:30 Sykkel 50 Heidi		16:30 Sykkel 50 Veronica		
17:30 Dans 30 min Sissel R H	18:00 Styrke 30m Aina	17:30 Dans 30m Malin		16:30 DanceOff Sissel R H		
18:00 Styrke 30m Sissel R H	18:15 Sport balance 75 Lena B	18:00 Styrke 30m Malin		17:30 BodyPump Irene		
18:30 RPM 50 Knut	18:30 Bodypump Knut	18:30 Zumba Renate				
19:30 BodyPump Renate		19:30 Bodybalance Ann Kristin				

FARGEKODER
Sykkeltime Foregår i vår sykkesal
ROLIG STYRKE Fokus kjerne og balanse
Avspenning Fokus på fleksibilitet
Kondis Stram rumpe lår
Kondis Koordinasjon og dans
Styrke Hele kroppen uten stang/vekt
Styrke Rumpe og lår, uten stang/vekt
Slynge Egenvektstrening i slynge
Sirkel Styrke og kondisjon
Bodypump Styrke (LesMills)
Grit 30 min Intensiv styrke og kondisjon

Timer merket med  utgår i uke 51 og 52.
NB! Ingen barnepass i uke 51 og 52

God Jul



Barnepass

MANDAG-FREDAG:
10:00-11:30

MANDAG-TORS DAG
KVELD:
16:30-19:30

FREDAG KVELD:
16:30-19:00

LØRDAG:
10:00-13:00

Åpningstider i Julen:

23.12 Lille Julaften	09:00 - 13:00 (05:00 - 19:00*)
24.12 Julaften	(05:00 - 16:00*) Ingen timer
25.12 1.Juledag	(05:00 - 19:00*) Ingen timer
26.12 2.Juledag	(05:00 - 19:00*)
26.12 Tirsdag	09:00 - 20:00 (05:00 - 22:00*)
27.12 Onsdag	09:00 - 20:00 (05:00 - 22:00*)
28.12 Torsdag	09:00 - 20:00 (05:00 - 22:00*)
29.12 Fredag	09:00 - 19:00 (05:00 - 22:00*)
30.12 Lørdag	09:00 - 13:00 (05:00 - 19:00*)
31.12 Nyttårsaften	(05:00 - 19:00*)
01.01 1.Nyttårsdag	(05:00 - 19:00*) Ingen timer

Velkommen til saltrening 2 .Juledag:

Kl 11.00 Sykkel 75 min med Linn
kl 12.15 BodyPump med Marianne L

Viktig!! Ingen sykkel 50 torsdag 06.30 uke 52

Ditt

TRENINGSSENTER

