

PÅSKE TIMEPLAN FOR DITT TRENINGSSENTER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	2 påske dag
09:00 Pilates Balance Ann Kristin	09:00 Slynge Power 50 Ann Kristin	09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin	10:15 Sykkel Sport 50 Joachim	10:15 Sykkel Shape 50 Veronica	10:15 Sykkel Suprise Veronica	10:15 Sykkel Suprise Gøran
10:15 Dance Fun Renate	10:15 Sykkel Shape 50 Heidi	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	11:15 Bodypump Power Trine	11:15 Dansmix Fun Malin		11:15 CX Works 30 Trine
16:30 Pilates Power Ann Kristin	16:30 Grit Sport 30 Jorid	10:00 EasySpinn Fun Joachim		11:45 Styrke Shape 30 Malin		
17:30 Sykkel Shape 50 Sascha	17:30 Dans Fun 30 Malin	10:15 BodyPump Power Lena				
17:30 Dans Fun 30 Sissel R	18:00 Styrke Shape 30 Malin	17:30 Sykkel Shape 50 Heidi				
18:00 Styrke Shape 30 Sissel R	18:15 Sykkel Power 75 Lena B	17:30 Grit sport 30 Trine				
18:30 Sh-Bam Fun Irene	18:30 BodyPump Power Knut	18:00 cx works 30 Trine				
18:30 Rpm Sport 50 Knut	19:30 CX Works 30 Trine					
19:30 BodyPump Power Renate						



Barnepass i Påsken:

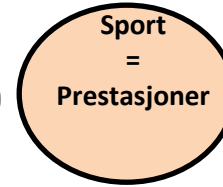
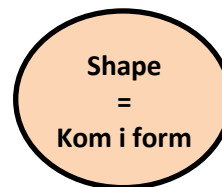
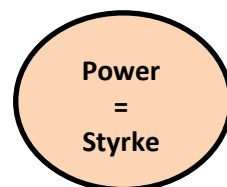
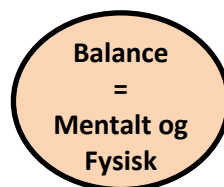
Mandag & Tirsdag: Morgen 10.00 - 11.30

Kveld 16.30 - 19.30

Onsdag: Morgen 10.00 - 11.30

Ingen barnepass fra

Onsdag kveld 28.Mars t.o.m. Mandag 2.April



Fargekode
Sykkel timer Sykkel sal
Yoga Power Kjerne og balanse
Yoga Balance Fokus på fleksibilitet
Kondis/Høypuls Kondisjon Enkle trinn
Kondis Koordinasjon og dans
Styrke Styrke hele kroppen
Slidepads Core og kjerne
Slynge Egenvektstrening
Sirkel Styrke og kondis
Bodypump Cx Works Styrke Les mills
Grit Intensiv styrke Kondisjon