

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
09:00 Pilates Balance Ann Kristin	09:15 Slynge Power 50 Ann Kristin	09:00 Yoga Power 30 Ann Kristin	06:30 Sykkel Sport Jorid	09:00 Sykkel Power 50 Heidi	09:30 Slynge Power Ann Kristin	10:15 Sykkel Suprise Rullerende
10:15 Dance Fun Renate	09:00 Kondis Fun 30 Renate	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	09:00 Sirkel Shape Marianne T	10:15 Yoga Power 30 Ann Kristin	10:15 Sykkel Suprise Rullerende	
12:00 Pilates/Yoga Ann Kristin	09:30 Styrke Shape 30 Renate	10:00 Sykkel Power 50 Joachim	10:15 Slynge Power 50 Ann Kristin	10:45 Yoga Balance 30 Ann Kristin	10:15 Grit Sport 30 Trine	
12:00 Sykkel Shape 50 Heidi	10:15 Sykkel Power 50 Heidi	12:00 Sirkel Shape Joachim	17:30 Løpe time 30 Trine	12:00 Dansmix Fun Ann Kristin	10:45 Cxworks 30 Trine	
16:30 Pilates Power Ann Kristin	16:30 Grit Sport 30 Jorid	17:30 Sykkel Power 50 Heidi	17:30 Rpm sport 50 Lena L	12:30 Styrke Shape 30 Ann Kristin		
17:15 Sykkel power 60 Linn	17:00 Step/styrke shape Renate	17:30 Høypuls power 30 Aina	17:30 Dans Fun Sissel	16:30 Sykkel Power 50 Veronica		
17:30 Sirkel Shape Marianne T	17:15 Sykkel Sport 50 Jorid	18:00 Styrke Shape 30 Aina	18:30 BodyPump Power Marianne L	BodyPump Power Irene		
17:30 Dans Fun 30 Malin	18:15 Sykkel Power 75 Lena B	18:00 Karate/goju-ryu Øyvind				
18:00 Karate/goju-ryu Øyvind	18:00 CX Works 30 Trine	18:30 Zumba Fun Renate				
18:00 Styrke Shape 30 Malin	18:30 BodyPump Power Knut	19:30 Slynge power Ann Kristin				
18:30 Sh-Bam Fun Irene						
18:30 Rpm Sport 50 Knut						
19:30 BodyPump Power Renate						

<b>Ditt</b> TRENNINGSSENTER <i>MOSS</i> <i>EasyLife</i> SENTER
<b>Fargekode</b>
<b>Sykkel timer</b> Sykkel sal
<b>Yoga Power</b> Kjerne og balanse
<b>Yoga Balance</b> Fokus på fleksibilitet
<b>Kondis/Høypuls/Step</b> Kondisjon Enkle trinn
<b>Kondis</b> Koordinasjon og dans
<b>Styrke</b> Styrke hele kroppen
<b>Slidepads</b> Core og kjerne
<b>Slynge</b> Egenvektstrening
<b>Sirkel</b> Styrke og kondis
<b>Bodypump</b> Cx Works Styrke Les mills
<b>Grit</b> Intensiv styrke Kondisjon

# God Jul



### Åpningstider i Julen:

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

\* Ubemannet åpningstid

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

### Velkommen til saltrening 1 og 2. Juledag:

- 1.Juledag: Kl 11.00 Sykkel 75 min med Linn  
Kl 12.15 Dans med Malin, Irene, Sissel
2. Juledag: Kl 10.00 Sykkel 60 med Linn  
Kl 11.00 Bodypump med Marianne

**Nyttårs spinn med Flotte**  
**instruktører:-)**  
**31. Des kl 10.00 - 12.00**

