

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 Veronica	10:15 Sykkel Shape 50 Lena L	10:15 Sykkel power 50 Joachim	10:15 Sykkel Suprise Lena L
10:15 Dance Fun Renate	10:15 Sykkel Shape 50 Heidi	09:30 Yoga Balance 30 Ann Kristin	11:15 Dans fun Sissel	11:15 Sh-Bam Renate/Irene	11:15 Bodycombat Yvonne	11:15 Body pump Renate
16:30 Pilates Power Ann Kristin	16:30 Grit Sport 30 Jorid	10:00 EasySpinn Fun Joachim	<div data-bbox="862 454 1545 715" style="background-color: yellow; padding: 10px;"> <p>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 17. April t.o.m. Mandag 22. April</p> </div>			
17:15 Sykkel Shape 50 Lena	17:00 Step/styrke Renate	16:30 Yoga Balanse Power AK				
17:30 Dans Fun 30 Malin	18:15 Sykkel Power 75 Lena B	17:30 Sykkel Shape 50 Heidi				
18:00 Styrke Shape 30 Malin	18:00 CX Works 30 Trine	18.30 Zumba Renate				
18:30 Sh-Bam Fun Irene	18:30 Body pump power Knut					
18:30 Rpm Sport 50 Knut						
19:30 BodyPump Power Renate						

Apningstider i Påsken!

Mandag 15. April	(05:00) 08:30-20:00 (22:00)
Tirsdag 16. April	(05:00) 08:30-20:00 (22:00)
Onsdag 17. April	(05:00) 08:30-19.00 (22:00)
Skjærtorsdag 18. April	Ubemannet (05:00-22:00)
Langfredag 19. April	Ubemannet (05:00-22:00)
Påskeaften 20. April	(05:00) 10:00-13:00 (22.00)
1. Påskedag 21. April	Ubemannet (05:00-22:00)
2. Påskedag 22. April	Ubemannet (05:00-22:00)



Fargekode
Sykel 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

