

Timeplan fra 2.januar 2018

	08:00-20:00 0500-2200		07:30-20:00 0500-2200		06:30 -20:00 0500-2200		08:00-20:00 0500-2200		08:00-18:00 0500-2200		09:00-12:00 0500-2200	0500-2200
	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag	Søndag
0800	Sterk/Stasjon Ingvild			0630	Morgenfugl 45 Dr. Stig		0800	Sterk/stasjon Ingvild				
0900	Sirkel André	0900	QiGong 45* Harald			0900	Sirkel André		0900	Sirkel		
1000	Sirkel André	0900	Slynge Ingvild	1000	Sirkel Kari Lise	1015	Rolig Yoga* 75 Inger Lise	0930	Kjernesunn*75 Ingvild			
1100	Ball/sterk* Inger Lise	1000	Sirkel Kari Lise			1000	Sirkel André		1000	Sterk/Core		
1100	Myk start Siv	1100	Myk start	1100	Kjernesunn*75 Ingvild	1100	Myk start Siv	1100	Sirkel Inger Lise			
				1645	Step/Intervall Nina							
1700	Aerobic* Ingrid	1700	Sirkel Henriette	1700	Pilates/Ball *45 Inger Lise		1700	Sirkel				
1800	MRL Ingrid	1800	Slynge 45 Henriette	1745	HIIT Yoga *30 Inger Lise	1745	Bosu Solveig					
1900	X-fit Eirik	1900	Step Henriette	1830	ViryaYoga* 90 Inger Lise	1800	Sterk Ingvild					
1900	RestorativeYoga* Inger Lise	1900	Mensendieck* Solveig	1900	Sirkel André	1900	Mensendieck* Solveig					

Åpent for egentrening med egen nøkkelbrikke

Det kan bli endringer på timeplanen! Følg med på hjemmeside, Facebook og Online-Booking 😊

- * Timen foregår i 2.etasje
- **RØD** Høy intensitet
- **LILLA** Middels intensitet
- **ROSA** Lav intensitet

- **GRÅ/SVART** Svært høy intensitet
- **BLÅ** Utholdenhet og koordinasjon
- **GUL** Styrke
- **GRØNN** Rolig trening. avspenning