

TIMEPLAN VÅR 2011

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
11.00	11.00 Ny figur A○	11.00 Gla trim A○	11.00 Ny figur A○	11.00 Gla trim A○	11.00 Pilates E○	11.00 Lørdagsritt B●●
11.00	11.00 Aktiv Rehab E●		11.00 Aktiv rehab sirkel E●			
12.00	12.00 Svett & sterk A○		12.00 Svett & sterk A○			
12.00			12.00 Pilates E○			
13.00		13.00 Sykkel & styrke B+A○		13.00 Sykkel & sterk B+A○		13.00 Ny figur A○
14.00						14.00 Pilates Rullerer E○
16.00						16.00 Cross TIF D●●●
16.30	16.30 Pilates A○	16.30 Yoga 70 E○		16.30 Ny figur A○		
16.30					16.30 Pilates A○	
17.00	17.00 Sykkel 60 B●●				17.00 Sykkel 60 B●●	
17.30	17.30 Styrke A○○	17.30 TIF Basic A○	17.30 Zumba A●●	17.30 TIF basic A○		
17.30				17.30 Sykkel 45 B●		
18.10			18.10 Sykkel 60 GR B●●			
18.30	18.30 Zumba A●●	18.30 Mix Impuls 45 A●●	18.30 Ny figur A○	18.30 Mix Impuls 45 A●●		
18.30	18.30 Sykkel 75 B●●●	18.30 Mix Sykkel 45 B●●●		18.30 Mix Sykkel 45 B●●●		
19.20		19.20 Mix Styrke 45 A○○		19.20 Mix Styrke 45 A○○		
19.30	19.30 Cross TIF A●●●		19.30 Cross TIF A●●●			
20.00				20.15 Pilates A○		
20.30	20.30 Yoga 70 A○					

SENIOR

BASIS

KONDISJON/KOREOGRAFI

KROPP OG SINN

SYKKEL

STYRKE

REHABILITERING

EN UTFORDRING

● LETT ●● MIDDELS ●●● HARD



Aerobicsal 3. etasje



Spinningsal 3. etasje



Styrkesal 3. etasje



Stor gymsal 2. etasje



Stor aerobicsal kjeller



Liten aerobicsal kjeller



Spinningsal kjeller



Styrkesal kjeller