TRIMHUSET

TIMEPLAN: HØST-VINTER 2017

GYLDIG FRA 07. SEPTEMBER

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
06:45		Spinn 45 Anne Maren		Spinn 45 Hilde			
06:45		Supersirkel 45 Tor Henning					
09:30	Corebar HIT/Strong Randi	Seniortrim * Espen	Zumba* Camilla	Corebar FIT* Jannicke	Zumba * Silje	Dans Malin	
	Qi Gong - Guigen* Ingrid	Myk Yoga* Kathrine	Qi Gong - Guigen* Ingrid			Spinn 2 Vidar	
	Spinn 2 Ragnhild H. A.	Spinn 1* Simen	Spinn intervall Rikke	Herretrimmen* Espen	Spinn 2 Randi		
10:00				Spinn 30 Tonje	Løpetime 30 Truls-Petter	Løpetime 30 Frøydis/ Vegar	Spinn 2 **(10:15)** Vegar
10:30	Body Pump * Sigrid	Seniortrim lettere * Kathrine	Styrke 45 * Kathrine	Seniortrim* Camilla	Senior mobilitet* Anne Maren	Body Pump Frøydis/ Vegar	Body step **(11:15)** Vegar
	Pilates * Marion	Rull 45* Truls-Petter	Stor ball 30* Camilla	TRX 45* Tonje	Body Balance * Camilla **(10:40)**		
		Supersirkel 45 Espen	Seniorspinn/ HUR * Vigdis				
16:15	Ung **(16:00)** Rikke	KM.gruppen Camilla (fra 12.9.)	Ung **(16:00)** Jennie	KM-gruppen Anne Maren (7.9.)			
17:00	Spinn 45 Jens Petter		Løpetime 30 Espen	Løpetime 30 Sigrid			
	X-Circuit Truls-Petter	Body Step Sigrid	Bungee Anne Maren	Kettlebells Jennie **(17:30)**	Corebar HIT/Strong Vegar		
18:00	TRX* Camilla	Cardio combat Lars & Glenn	Mobilitet* Anne Maren		Fredagsspinn Benny		
	Zumba Sissel	MRL Camilla	X-Circuit Espen	Dance Sissel			
	Spinn 45 Intens Truls-Petter		Spinn Intens Robin	Spinn 1 * Rolf			
19:00	Yoga* Angela	Rull 45* Randi	Råskap 45 Truls-Petter	Yoga 75* **(19:10)** Sissel			
	Styrke Intens Sissel	Stor ball* Anine		Body Step Ragnhild			
	Spinn Intervall Johan	Spinn 2 Rikke	Langkjøring 2t Hilde (fra 11.okt)				
20:00	Corebar HIT/Strong Johan	Body Balance* Randi	Løpetime 45 Johan	Body Pump * Ragnhild			

- Stor Sal
- Liten Sal
- Spinningsal
- PT Sone
- Lukket time
- Tredemølle
- * Enkel time
- Ung: 13-15 år

Åpningstider:

Man:	07:00 - 22:00
Tirs:	06:30 - 22:00
Ons:	07:00 - 22:00
Tors:	06:30 - 22:00
Fre:	07:00 - 20:00
Lør:	09:00 - 17:00
Søn:	10:00 - 17:00

Barnepasstider:

Man - Fre:	09:15 - 12:00
Man - Tors:	16:45 - 19:15
Lør:	09:15 - 12:00

PT Sone: Kom ferdig oppvarmet.

/ 30 min kondisjon + 30 min. styrke. Delta på én eller begge deler av timen.

Den beste treningen er den som blir noe av