TRIMHUSET

TIMEPLAN: HØST - VINTER 2019

GYLDIG FRA 19. AUGUST

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
06:30		Spinn 45 Marthin		Spinn 45 Simen			
06:45		Supersirkel 45 Tor Henning					
09:30	Corebar Vegar	Seniortrim * Espen	Zumba* Tonje Alice	MRL * Jannicke	Zumba* Therese	Strong By Zumba /SALSATION® Tonje Alice / Jenna	
	Qi Gong-Nine Ringes* Inger	Yoga Flow 75* Kathrine **(09:15)**	Qi Gong-Nine Ringes* Inger			Spinn 2 Div.	
	Spinn 2 Ragnhild H. A.	Spinn 1* Simen	Spinn 2 Marie C.	Herretrimmen* Espen	Spinn 2 Randi		
10:00		Senior lunsj 1. tirsdag i hver mnd.		Spinn 30 * Vigdis	Løpetime 30 Truls-Petter	Løpetime 30 Sofie/Nora	Spinn 2 **(10:15)** Div.
10:30	Body Pump * Vegar	Seniortrim lettere* Kathrine		Mensendiecktrim * Trille	Mobilitet* Gina	X-Circuit Div.	Søndagsmix **(11:15)** Div.
	Body Balance* Randi	Mobilitet* Truls-Petter	Stor ball 30* Kathrine	R.O.P.E.S 45* Fredrik	Pilates * Marion		
		Supersirkel Espen	Spinn30/ Styrke30 * Vigdis				
16:15	KM-gruppen Kathrine	KM-gruppen Hilde T.		KM-gruppen Tonje Alice			
17:00	Spinn 45 Jens Petter		Spinn 45 Marthin		Fredagsspinn 45 Div. **(17:15)**		
	HIT STRENGTH Truls-Petter	BURN HIT * Gina		Soma Move 45* Elsa	Corebar Vegar		
18:00			Løpetime 30 **(18:15)** Espen				
	Stor ball* Anine	R.O.P.E.S * Fredrik	Mobilitet* Marie A.	Power Pilates * Elsa			
	Zumba * Sissel	Stram opp * Jenny	MRL * Pernille	Dance Sissel			
	Spinn 45 Intens Truls-Petter	Spinn 2 Vidar	Spinn P & P Robin	Spinn 2 Rolf			
19:00	Yoga Flow 75* Angela	BOXING WORKOUT Connie	X-Circuit Espen	Yoga 75* **(19:10)** Sissel			
	Styrke Intens * Sissel	Zumba * Tonje Alice		Body Step Ragnhild			
	Spinn Intervall Johan		Råskap 45 Truls-Petter				
20:00		Soma Move 45* Tonje Alice					
	Corebar HIT Johan		Løpetime 45 Sofie	Body Pump * Ragnhild			

- Stor Sal
- Liten Sal
- Spinningsal
- PT Sone
- Lukket time
- Tredemølle
- Løpetime UTE

Åpningstider:

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

Barnepasstider:

Man:	08:30 - 12:00
Tirs:	09:15 - 12.00
Ons:	08:30 - 12:00
Tor:	08:30 - 12:00
Fre:	09:15 - 12:00
Man - Tors:	16:45 - 19:15
Lør:	09:15 - 12:00

* Enkel time

PT Sone: Kom ferdig oppvarmet.

P & P Power & Puls Spinn. Fokus på både watt og puls.

ANTIDOPINGNORGE

Den beste treningen er den som blir noe av