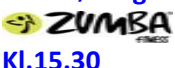







**Fra 02.Januar 2012**

**AEROBICAL + KOMBITIMER (SIRKELROM)**

	Mandag 08.00- 21.00	Tysdag 08.00-21.00	Onsdag 08.00-21.00	Torsdag 08.00-21.00	Fredag 8-19.00	Lørdag 15-17	
09.15			D.I.M & tøy Ingunn	Kombitime 50min. Renate	Styrke i sal Anne gro	<b>NB!! Lørdagar</b>  <b>Kl.15.30</b>	 <b>ZUMBA</b> FITNESS  <i>Gratis for medlemer.</i>  <i>Andre: klippekort 10 klipp Kr.900,-</i>
10.15	D.I.M&tøy Laura		Styrkesirkel Ingunn				
17.00	Afrikansk dans. <u>Solveig</u>	17.00 Styrkesirkel Kombiner m walking kl.16.30	17.00: <u>13 – 15 år</u> 30spinn+30styrkesirkel Instr. Laura	17.00 Styrkesirkel Kombiner m Spinning 16.30 Anne Gro	16.00 <u>13-15</u> <u>år</u> Kombi: IndoorW + Sirkel		
17.30		 Basic 2 Olga Elisabeth	Basic  Lorraine / Lea / Solveig	17.30: <u>13-15 år.</u>  Instr. Lea	Dei fleste timane kan kombinerast. Rådfør deg gjerne med oss om du lurer på noko i den forbindelse.	Ønsker du å trena utanom våre opningstider kan du kjøpa nøkkeltkort. Du kan då trena når du måtte ønske det 24 timer i døgeret 😊	
18.00	Styrke Ingunn						
18.30			Styrke Vanja/Inger Lise	18.30. D.I.M & tøy Laura			
19.00	F.B.Step Karin	KL:19.30: Bootcamp*** Kombiner gjerne med					
20.00	Core Trening 25min. Mage/Rygg	Spinn 18:45, evt. <u>varm opp på</u> <u>eigenhand!</u>		19.30  Basic Mariann.			

**SPINNING, GLOBE RACER og INDOOR WALKING**

	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	
09.15	Spinning 50 min. Laura	Globe Racer Uten instr.	<u>OBS! 08.30</u> Indoor Walking 40min. Anne gro		10.15 Spinning Jørn		
10.15						<b>15.30</b> <b>Globe</b> <b>Racer</b> <b>( Spinning)</b>	Tysdagar kan du ta utfordringa: Start med Spinning kl18.45. og gå deretter videre til Bootcamp kl.19.30. Passer for deg som vil ta deg heilt ut.  PS.Du kan sjølvsgatt delta kun på spinningdelen eller Bootcampdelen
16.30		Indoor Walking 30min. <u>1del av</u> <u>kombitimen.</u>		16.30 30 spinn <u>1del av</u> <u>kombitimen.</u>	KL.17.00 Spinning. <u>90 min</u>		
		17.45 Bedrift spinn Apply			Våre priser: 12mnd.binding Ordiner 425,- Føremiddag 320,- 15-18år 310,- 6mnd.binding: 477,-370,-360,- Trygda, pensjonist og student 370,- Pendler kr.310,- <u>Alt er innkludert</u> Nøkkeltkortavtalar Kr.25,- i tillegg pr mnd. Gir tilgang 24 t i døgeret.		
17.30	Indoor Walking Intervall 50min Johanne		17.30 Indoor walking 50min Kristin	17.30 Indoor Walking 50min			
18.00	Intervall Spinning Anne Gro	Indoor Walking 50min Tonje		19.00 Bedriftspinn Apply			
19.00	Globe Racer/ Spinning Ingunn	<u>NB! NB!18.45***</u> Spinning 45 min Rebekka. <u>Første etappe på</u> <u>Bootcamp NB</u>	19.30 Globeracer jørn	20.00 Intervall på romaskiner 45min.			

**Me gjer merksam på at timar med dårlig oppmøte over tid, vert tatt av planen.** Det vert og endringer i forbindelse med påske, sommer og jul. Hovedplan er fra Januar-Mai og fra september til og med nov.