

# Timeplan vår 2020 fom 2. januar

Mandag 07:45 - 20:30		Tirsdag 07:45-20:30		Onsdag 07:45-20:30		Torsdag 07:45-20:30		Fredag 07:45-18:00		Lørdag 09:00-15:00	
<b>Nyhet!</b>				08:30-08:55 SYKKEL 25 Øyvind Nergård							
09:00-09:55 KONDISJON/STYRKE Øyvind Nergård	09:00-10:15 KUNDALINIYOGA Marianne Skarholt	09:15-10:10 VOKSEN MØLLE-TIME m/stretching Nina Bloch Hansen		09:10-09:35 SLYNGE EXPRESS Øyvind Nergård	09:30-10:25 KROPP I BALANSE Ingeborg Landstad	09:00-09:45 SIRKELTRENING Nina Bloch Hansen	09:00-09:55 KONDISJON/STYRKE Martin Huse	09:30-10:10 SLYNGE/STYRKE Mads Huse	09:45-11:15 MEDIYOGA Tone Rosenvinge		
10:00-10:55 PULS MED STYRKE Grete SJ		10:00-10:25 VOKSEN Julie/Heidi		10:00-11:05 VOKSEN BASIS Nina Bloch- Hansen			10:00-10:55 MIX DANS Heidi Bråten Fure	10:15-10:55 SYKKEL VOKSEN Kristin Utby Telneset	10:00 -10:55 PULS med styrke Elise Reiten	<b>Nyhet!</b>	10:00-10:55 KONDISJON/STYRKE Ambulerende
	10:45-11:40 SYKKEL/STYRKE VOKSEN Tone S	Nyhet! 10:30-11:00 STYRKE I SAL VOKSEN Mads	10:30-11:45 MEDISINSK QIGONG Nina Bloch-Hansen	10:45-11:30 SLYNGE Martin Huse			11:00-11:25 STYRKE I SAL Grete SJ		10:15 - 11:00 SYKKEL/STYRKE Mads Huse	10:30- 11:15 MØLLETIME Martin Huse	Nyhet! 11:00-12:00 Lørdagsmix på utvalgte datoer! Følg med i booking!
11:00-12:10 VOKSEN Julie Vister Nordbø						11:45-12:40 MENSENDIECK Elise Reiten		11:10-12:25 MEDISINSK QIGONG 2 Nina Bloch-Hansen	11:00-12:05 VOKSEN Heidi Bråten Fure		11:15-12:00 SYKKEL/STYRKE Ambulerende
	12:30-14:00 MEDIYOGA Tone Rosenvinge			12:00-13:25 MEDIYOGA Tone Rosenvinge							
17:00-18:05 NAKKE- SKULDER-RYGG Heidi Bråten Fure		16:30-16:55 KONDISJON EXPRESS Grete SJ			16:30-16:55 CROSSTRENING Mads Huse				16:30-17:30 KONDISJON/STYRKE Ambulerende		
17:00 - 17:55 SYKKEL INTERVALL Mads Huse		17:00-17:25 STYRKE EXPRESS Grete SJ	17:00-17:55 SYKKEL/STYRKE Martin Huse	17:00-17:45 SYKKEL 45 Kristin Lyng	17:00-17:55 PULS m/styrke Elise Reiten		17:00 -17:55 KONDISJON/STYRKE Tone Skaare				
18:00-18:45 LØPETIME PÅ MØLLE Martin Huse	18:10-18:55 SLYNGE Cecilie Nortvedt			18:00-18:45 SLYNGE Kristin Lyng	18:00-19:00 MENSENDIECK Marte Mørk Smith		18:00-19:20 MEDIYOGA Marianne Skarholt, oppstart 9. januar	18:30-18:55 SYKKEL25 Cecilie			
	18:15-19:45 TERAPEUTISK HATHA YOGA Mette S-Nilsen	19:00-19:30 CROSSTRENING Martin Huse		19:00-20:15 EN LETTERE KROPP Mads Huse NB! Påmelding!			18:30-19:25 PULS m/step og styrke Tone Skaare	19:00-19:25 SLYNGE EXPRESS Cecilie	NA/SK/Ry = Nakke/Skulder/Ryggtime RØDE TIMER = Styrke/kondisjonstimer TURKISE TIMER = saltimer /trinntimer med musikk GULE TIMER =sykkeltimer HVITE TIMER = For kropp og sjel		
19:00-19:45 STYRKE Martin Huse		19:15-20:10 MIX DANS Marit	19:15-20:10 SYKKEL INTERVALL Øyvind Nergård		<b>Nyhet!</b>	19:30-20:50 KUNDALINIYOGA Marianne Skarholt, oppstart 9. januar					

**NB! Dørene stenger 30 min før stengt tid. Følg alltid med på vår app for oppdatert timeplan. Endringer kan forekomme. Trenger du nytt personlig treningsprogram? Resepsjonistene finner en time til deg!**  
[www.friskvernaktiv.no](http://www.friskvernaktiv.no)