


# TIMEPLAN SALTO HØST 2020

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
STUDIO	0600 - 2200	0600 - 0800 1500 - 2200	0600 - 2200	0600 - 0800 1500 - 2200	0600 - 2200	0600 - 2200	0600 - 2200
	0630 - 0715 SYKKEL INTERVALL Hege		0630 - 0715 SYKKEL INTERVALL Cathrine		0630 - 0715 SYKKEL INTERVALL Cathrine		
	0930 - 1025 SENIOR Astrid	1000 - 1055 SYKKEL INTERVALL Ingvild		1000 - 1055 SLYNGE Oda	0930 - 1025 PILATES Linn	0930 - 1030 KONDISJON/ STYRKE Rullering	
	1715 - 1800 SYKKEL INTERVALL Mari	1730 - 1815 TABATA Henriette	1730 - 1815 AEROBIC Ingvild	1745 - 1840 SYKKEL INTERVALL Cecilie			
	1815 - 1900 BASISBALL Mari	1800 - 1855 SYKKEL INTERVALL Astrid	1830 - 1925 STYRKE Rita	1830 - 1930 ENERGI STYRKE Sofie			1800 - 1845 SYKKEL 4 x 4 Rullering
	1915 - 2010 SHAKE IT! Mari Elene	1830 - 1930 STEP STYRKE INTERVALL Elisabeth	1845 - 2000 SYKKEL LANGKJØRING Ingvild	Timeplanen gjelder i perioden 31.august til og med 20.desember 2020. Endringer kan forekomme. Oppdatert timeplan finner du på saltotreningscenter.no			
	1930 - 2025 SYKKEL INTERVALL Morten	1945 - 2045 YIN YOGA Lene	2015 - 2115 MEDISINSK YOGA Lene				

## ÅPNINGSTIDER STUDIO

Mandag: 0600 – 2200

Tirsdag: 0600 – 0800, 1500 – 2200

Onsdag: 0600 – 2200

Torsdag: 0600 – 0800, 1500 - 2200

Fredag: 0600 – 2200

Lørdag: 0600 – 2200

Søndag: 0600 - 2200

## ÅPNINGSTIDER RESEPSJONEN

Mandag – torsdag: 0830 – 2030

Fredag: 0830 – 1930

Lørdag: 0900 – 1500

Søndag: 1430 - 2000

## SMITTEVERNREGLER I SALTO

Bare trene hvis du er helt symptomfri

Vis hensyn - hold avstand, en meter ved moderat fysisk aktivitet, to meter ved hard fysisk aktivitet

God håndhygiene – vask hendene godt med såpe og vann og bruk håndsprit før, under og etter trening

God apparat- og utstyrshygiene –vask og rydd utstyr etter bruk

Booking – booking og registrering av kort ved egentrening i studio.