

Timeplan vår 2019 fom uke 11

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
		08:30-08:55 SYKKEL 25 Øyvind Nergård			
09:00-09:55 KONDISJON/STYRKE Øyvind Nergård		09,10-09:35 SLYNGE EXPRESS Øyvind Nergård	09:00-09:55 KROPP I BALANSE Jørgen B. Mæhre	09:00-09:55 NA/SK/RY Vibeke Dehli T	09:00-09:55 KONDISJON/STYRKE Martin Huse
10:00 - 10:55 MIX Grete SJ	09:30-10:25 VOKSEN Elise Reiten	10:00 - 10:30 SLEDE INTERVALL Mads Huse		10:00-10:25 STRETCHING Vibeke Dehli T	09:30-10:10 SLYNGE/STYRKE Mads Huse
	10:30-11:25 LATINO DANS m/stretching Vibeke Dehli T	10:00-10:55 VOKSEN BASIS Nina Bloch-Hansen		10:00-10:55 MIX DANS Heidi Bråten Fure	09:45-11:15 MEDIYOGA Tone Rosenvinge
	10:30-11:45 MEDISINSK QIGONG Nina Bloch-Hansen	10:45-11:30 SLYNGE Martin Huse		10:10-10:50 SYKKEL VOKSEN Kristin Utby Telneset	10:00 -10:55 MIX Elise Reiten
11:00-12:10 VOKSEN Julie Vister Nordbø	11:00-12:15 MEDISINSK QIGONG Mona Wallin Solvik			10:15 - 11:00 SYKKEL/STYRKE Mads Huse	10:00 -11:30 STAVGANG Martin og Marte
Nyhet! 11:15 - 12:00 VOKSEN MØLLE-TIME Nina Bloch Hansen	12:30-14:00 MEDIYOGA Tone Rosenvinge		11:45-12:40 MENSENDIECK Jørgen B Mæhre	11:15-12:30 MEDISINSK QIGONG Nina Bloch-Hansen	11:15 - 12:00 SYKKEL/STYRKE Ambulerende
		12:00-13:25 MEDIYOGA Tone Rosenvinge		11:00-11:25 STYRKE I SAL Grete SJ	Nyhet!
				12:00-12:55 VOKSEN Julie/Tone S	11:15 - 11:45 SLEDE INTERVALL Mads Huse
16:15-16:45 TERSKELTEST SYKKEL Mads Huse	16:30-17:25 SYKKEL/STYRKE Martin Huse	16:30-17:25 MIX DANS m/styrke Marit		16:30-17:25 MIX Ingrid S. Skodal	
17:00-17:55 SYKKEL INTERVALL Mads Huse				17:00-17:55 KONDISJON/STYRKE Tone Skaare	16:30-16:55 STYRKE EXPRESS Ambulerende
18:00-19:05 NA/SK/RY Heidi Bråten Fure	18:15-19:45 TERAPEUTISK HATHA YOGA Mette S-Nilsen	17:00-17:45 SYKKEL 45 Kristin Lyng	17:30-18:00 CROSSFIT Mads Huse	18:30-19:30 UNG Thomas L. Warvik	17:00-17:25 KONDISJON EXPRESS Ambulerende
18:00-18:30 SLEDE INTERVALL Martin Huse	18:30-18:55 KONDISJON EXPRESS Grete SJ	18:00-18:45 SLYNGE Kristin Lyng	18:00-18:55 MIX DANS m/styrke Julie/Elise/Heidi	18:30-18:55 SYKKEL25 Tone Skaare	
19:15-19:55 STYRKE Martin Huse	18:00-18:45 SLYNGE Cecilie Nortvedt	19:00-19:25 STYRKE EXPRESS Grete SJ	19:00-19:55 MENSENDIECK Marte Mørk Smith	19:00--19:25 SLYNGE EXPRESS Tone Skaare	
	19:15-19:45 CROSSFIT Martin Huse	19:00-20:15 EN LETTERE KROPP Mads Huse Oppstart 16. januar. NB! Påmelding!			
	19:15-20:10 SYKKEL INTERVALL Øyvind Nergård				

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

NA/SK/RY = Nakke/Skulder/Ryggtime
RØDE TIMER = Styrke/kondisjonstimer
TURKISE TIMER = saltimer
GULE TIMER =sykkeltimer
HVITE TIMER = For kropp og sjel