

Timeplan 360 Grader 21/8 - 30/11 2017

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Åpningstider:						
06:00 - 22:00	06:00 - 22:00	06:00 - 22:00	06:00 - 22:00	06:00 - 21:00	08:00 - 18:00	10:00 - 17:30
09:15 Bootcamp 45 Gunhild I oransje hjørnet		06:15 Spinn Intervall 45 Gunhild		06:15 Frokost Spinn 45 Silje B.	09:15 Spinn 45 Rullerende	
10:15 Spinn 45 Gunhild	09:00 Power Yoga 90 Barbro Starter 12/9	07:05 Kettlebell 30* Gunhild		09:15 Box Puls 45* Christopher	10:00 Step Styrke 55 Rullerende	
11:45 Sirkel Senior 60 Gunhild	10:00 Rumpe & Beinsterk 30* Linda I oransje hjørnet	09:15 Spinn Intervall 45 Elin	10:00 Sal Voksen 55 Hildegunn	09:30 Spinn Express 30 Monica		
16:00 StyrkeFlex 55 Tina	10:15 Walk-In 30 Gunhild Møller i 2.etg.	09:30 Puls Fun 30 Heidi	16:00 Bedrifts Spinn 45 Gunhild	10:10 Step Styrke 55 Heidi		
16:30 Spinn 55 Hildegunn	10:35 Puls Tabata 30 Linda	10:05 Six Pack 30* Heidi	17:00 Sterk Helkropp 55 Linda	10:10 Omnia-Styrke 30* Christopher		
17:00 Run - In 30 Madelen Møller i 2.etg	11:00 Styrke Sirkel Senior 30* Gunhild	17:30 Gågruppe 60 # Passer for alle og du må ikke være medlem. Annette Gratis Kaffe på Opus	18:00 Puls 45 Linda	16:00 Puls Tabata 30 Linda		
17:00 Puls 30* Linda Victoria		17:30 Run - In 30 Anders Møller i 2.etg.	18:00 Spinn Intervall 55 Gunhild	16:35 Rumpe & Beinsterk 30 Linda		
17:35 Six Pack 30* Hildegunn	17:30 Puls 30 Elin	17:30 Spinn Express 30 Line Oppstart 4/10	18:00 Utetrening Damegruppe ski på Øverby.			
17:45 Spinn Intervall 45 Heidi	18:00 Puls Step 30* Elin	18:00 Sri sri Yoga 90 Maria	19:10 Kettlebell 45* Gunhild I oransje hjørnet			
18:15 Puls Start 30 Linda Victoria	18:00 Utetrening Damegruppe ski på Øverby.	18:05 SixPack 30* Anders				
18:45 Spinn 55 Silje B.	18:30 360-Crosstraining 60 Linda I oransje hjørnet	18:45 Step Styrke 55 Linda Victoria / Mathilde Trainee		Timer merket med * beyr at du møter ferdig oppvarmet.		
18:50 Rumpe & BeinSterk 30* Linda	18:40 Spinn Intervall 45 Elin	18:45 Spinn Intervall 55 Anders		Vi tar forbehold om evnt endringer.		
19:30 Step Styrke Linda	18:40 Puls Fun 30 Heidi	19:45 Zumba 45 Erika Trainee`		# Til Gågruppe på onsdager er oppmøte i resepsjonen på 360. Timen varer i totalt 60min. Det serveres gratis kaffe for de som vil, på Cafe Opus etter turen, som varer ca 45min. Timen passer for absolutt alle og du er velkommen enten du er medlem eller ikke, tilbudet er gratis for alle :-)		
20:30 Yoga Basic 60 Sara	19:15 Dans 30* Heidi	19:50 Klubbsykkel 75 RGSK Oppstart 4/10				



Barnepark åpen:
 Mandag 17:00 - 20:00
 Onsdag 09:00 - 12:00
 Lørdag 09:00 - 12:00

OPUS

360°

