

## TIMEPLAN 360-grader 1.desember – 21. desember 2017

Mandag 06.00-22.00	Tirsdag 06.00-22.00	Onsdag 06.00-22.00	Torsdag 06.00-22.00	Fredag 06.00- 21.00	Lørdag 08.00-18.00
09.15: <b>BOOTCAMP</b> Gunhild Orange hjørnet		06.15: <b>SPINN INTERVALL 45</b> Gunhild Sykkelsal		06.15: <b>FROKOST SPINN 45</b> Silje Sykkelsal	
10.15: <b>SPINN 45</b> Gunhild Sykkelsal	09.00: <b>POWER YOGA</b> Barbro Lillesal	07.05: <b>KETTLEBELL 30*</b> Gunhild Orange hjørnet		09.15: <b>BOX PULS</b> Christopher Storsal	09.15: <b>SPINN 45</b> Rullerende Sykkelsal
11.45: <b>SIRKEL SENIOR</b> Gunhild Storsal	09.30: <b>RUMPE &amp; BEINSTERK 40</b> Heidi Orange hjørnet	09.15: <b>SPINN INTERVALL 45</b> ELIN Sykkelsal	10.00: <b>SAL VOKSEN 55</b> Hildegunn Storsal	09.30: <b>SPINN EKSPRESS 30</b> Monica Sykkelsal	10.00: <b>STEP STYRKE</b> Rullerende Storsal
16.30: <b>SPINN 55</b> Hildegunn Sykkelsal	10.15: <b>WALK-IN</b> Gunhild Møller 2. etage	10.05: <b>SIX PACK</b> ELIN Storsal	16.00: <b>BEDRIFTSSPINN 45</b> Gunhild Sykkelsal	10.10: <b>STEP STYRKE</b> Heidi Storsal	
17.00: <b>RUN-IN</b> Madelen Møller 2. etage	11.00: <b>SIRKEL SENIOR</b> Gunhild Easy line		17.00: <b>STERK HELKROPP</b> Gunhild Storsal	10.10: <b>OMNIA STYRKE 30</b> Christopher Storsal	
17.00: <b>PULS</b> Linda Victoria Storsal			18.00: <b>PULS 45</b> Tina Storsal	16.00: <b>Tabata 30</b> Matilde Trainee Storsal	
17.35*: <b>SIX PACK</b> Hildegunn Storsal	17.30: <b>PULS 30</b> Elin Storsal	17.30: <b>RUN-IN</b> Anders Møller 2. etage	18.00: <b>SPINN INTERVALL 55</b> Gunhild Sykkelsal	16.50: <b>RUMPE &amp; BEINSTERK</b> Matilde trainee Orange hjørnet	
17.45: <b>SPINN INTERVALL 45</b> Heidi Sykkelsal	18.00: <b>PULS STEP 30*</b> Elin Storsal	18.00: <b>SRI SRI YOGA</b> Maria Lillesal	18.00: <b>UTETRENING</b> Damegruppe ski Øverby		<b>Søndag 10.00-17.30</b>
18.15: <b>RUMPE &amp; BEINSTERK</b> Ida Marie Storsal	18.00: <b>UTETRENING</b> Damegruppe ski Øverby	18.05: <b>SIX PACK 30</b> Anders Storsal	19.10: <b>KETTLEBELL 45*</b> Gunhild Orange hjørnet		<b>BARNEPARK</b>
18.45: <b>SPINN 55</b> SILJE Sykkelsal	18.30: <b>CROSSTRaining 60</b> Ida Marie Orange hjørnet	18.45: <b>STEP STYRKE</b> Matilde trainee Storsal			<b>Mandag 17.00-20.00</b>
19.00: <b>STEP STYRKE</b> Heidi Storsal	18.40: <b>SPINN INTERVALL 45</b> Elin Sykkelsal	18.45: <b>SPINN INTERVALL 55</b> Anders Sykkelsal			<b>Onsdag 09.00-12.00</b>
20.00: <b>YOGA BASIC 60</b> Sara Storsal	18.40: <b>PULS FUN 30</b> Heidi Storsal	19.45 Erika trainee Storsal			<b>Lørdag 09.00- 12.00</b>
	19.15: <b>Dans 45*</b> Heidi Storsal	19.50: <b>KLUBBSYKKE</b> RGSK Sykkelsal			

Timer merket med \* betyr at du møter ferdig oppvarmet



# 360

