


## Timeplan sommer 25/6 - 12/8 2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Åpent juni + august: 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	
Åpent juli: 08:00 - 21:00	08:00 - 21:00	06:00 - 22:00	08:00 - 21:00	08:00 - 21:00	08:00 - 18:00	10:00 - 17:30	
		06:15 Spinn 45 X Gunhild		06:15 Spinn 45 X Silje			
09:00 X Bootcamp 45 Gunhild Orange hjørnet	09:30 Rumpe & Beinsterk 55 Ida	07:05 X Kettlebell 30* Gunhild	09:30 Yoga 75 Barbro	09:30 Spinn Rpm 30 X Heidi	09:15 Spinn 45 Rullerende		
10:00 Spinn 45 Gunhild		09:15 Spinn Intervall 45 Elin		10:10 60 Bodypump Heidi	10:05 Step Styrke 55 Rullerende		
11:45 Sirkel Senior 60 X Gunhild		18:00 Body Pump 60 Heidi	16:30 Step Styrke 55 Matilde	<p><b>Bli med på motivasjonskampanje! Meld deg på i resepsjonen og få en sprek og glad sommer sammen med oss! Du kan også bli den heldige vinneren av flotte premier!</b></p> 			
16:00 Step Styrke 55 Tina	18:00 Spinn 45 Elin	18:30 Spinn RPM 45 Madelen	17:45 Bootcamp 60 Ute Matilde Oppmøte: 360				16:00 Spinn RPM 45 X Mads
17:00 Spinn 45 X Stine	18:50 Miniband Styrke 30* Elin	19:10 Puls Fun 45 Tina / Heidi	18:00 Spinn Intervall 55 Gunhild				16:15 Puls Tabata 30* X Matilde
18:00 Body Pump 45 Ida	19:30 Step Styrke 55 Elin	19:30 Run In 30 X Madelen	19:00 Rumpe & Beinsterk 30* Gunhild				16:50 Rumpe & Beinsterk 30* X Matilde
19:00 Spinn 55 Silje		20:00 Six Pack 30* X Tina	Timer merket med * betyr at du møter ferdig oppvarmet.				Timer merket med X utgår i juli.
20:00 Yoga Flow 60 X Sarah							