

KRE@TIV
data

Toten Treningssenter Raufoss



	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		
Kl.:	Sal	Sykkel	Sal	Sykkel	Sal	Sykkel	Sal	Sykkel	Sal	Sykkel	Kl.:
08:00											08:00
08:45										Sykkel 45 Are	08:45
09:00											09:00
09:30	Sal kombi 55		Flyt og balanse 55		Kondis 30 Ulla						09:30
10:00	Tytti		Lena		MageRumpeLår 30 Ulla		Sprek og voksen 55 Rikke				10:00
10:30											10:30
16:00						Sykkel 55 Monica					16:00
16:30										Sykkel 55	16:30
16:45			StepStyrke 55							Mari H.P.	16:45
17:00			Linda					Sykkel 45 Are			17:00
17:30									Tabata intervall 55		17:30
17:45			Corebar HIT/strong 75						Nina		17:45
18:00	Styrke 55 Cathrin		Nina	Sykkel 55 Mari E	Styrke 55 Marte	Intervall 55 Vegar	Step Styrke 55 Tone				18:00
18:30											18:30
19:00	Aerobic 55	Sykkel 55	Dancefit 55		Kondis step 30 Tone		Zumba 55	Styrketråkk 55			19:00
19:30	Nina	Frode	Tytti		Mage rygg 30 Tone		Hanne	Jon			19:30
20:00	Tabata intervall 55				Helseyoga 55 Kristin/Nina		Totens Tøffeste 55				20:00
20:30	Nina						Linda				20:30
	Lørdag		Søndag								
Kl.:	Sal	Sykkel	Sykkel								
10:15	Lørdagstimen Tytti/ Tone										
11:15											

Timeplanen gjelder fra 08.01.18
 Se også www.totentreningssenter.no
 Timeplanen på nett oppdateres ved eventuelle endringer:)

Lørdagstimen: kondis step30+mage rygg 30 /step styrke 55. Tytti lik uke, Tone ulik uke