



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					Sykkel 45 Are		08:45
09:00					Kondis 30 Tone Mari						09:00
09:30	Sal kombi 55		Flyt og balanse		MageRumpeLår 30						09:30
10:00	Tytti		55 / Lena				Sprek og voksen 55 Rikke				10:00
10:30											10:30

16:00						Sykkel 55					16:00
16:30						Monica				Sykkel 55	16:30
16:45			Power yoga 55							Mari H.P.	16:45
17:00			Ulla				Sykkel 45				17:00
17:15							Are				17:15
17:30								Tabata intervall			17:30
17.45			Corebar						55		17.45
18:00	Styrke 55		HIT/strong 75	Sykkel 55	Styrke 55	Intervall 55	Step Styrke 55		Nina		18:00
	Cathrin		Nina	Mari E	Marte	Vegar	Tone				
18:30											18:30
19:00	Aerobic 55	Sykkel 55	Dancefit 55		Kondis step 30		Zumba 55	Styrketråkk 55			19:00
	Nina	Frode	Tytti		Tone						
19:30					Mage rygg 30		Hanne	Jon			19:30
					Tone			fra uke 41			
20:00	Tabata intervall				Helseyoga 55						20:00
	55				Kristin/Nina						
20:30	Nina										20:30

	Lørdag		Søndag
Kl.:	Sal	Sykkel	Sykkel
10:15	Lørdagstimen Tytti/ Tone	Sykkel 55 Rullering	
11:15			Sykkel 55 Rullering

Timeplanen gjelder fra 04.09.17.
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