

## Timeplan høst 2017 (1/12-17/12)

Kl:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Kl:	
	Åpent nøkkelkort hverdager kl. 5-23						Helg Kl. 6.30-23	
	Betjent resepsjon kl. 9-19		Betjent resepsjon kl. 9-18		Betjent resepsjon kl. 9-19		Resepsjon stengt	
	DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan	
6:00								
6:30				Sykkel 45 (2)		Sykkel 45 (2)	6:30	
7:00				Alternier		Øyvind	7:00	
10:00	Buk Rygg 30(1) Heidi		Sprek Voksen 55 Fysioterapeut Bjørn Rudolf	Sykkel 45 (1+2) Olga	Utgår	Buk Rygg 30(1) Bjørn Rudolf	Stram Opp 30 Alternierer	10:00
10:30		Sykkel 30 Heidi			MOR & BARN Kurs		Sykkel 30 Bjørn Rudolf	Sykkel 45 (2) Alternierer
11:00	Kl. 11-12 Basseng opptatt	Styrkesirkel 30 u/instruktør	Basseng 55 Fysioterapeut Bjørn Rudolf	Yoga/Yogamix 45 (1) Ragnhild/ Tone	Styrkesirkel 30 u/instruktør	Kurs Ferdig	Styrkesirkel 30 Bjørn Rudolf	
11:30	Barnehage fra uke 41						kl 11:40 Basseng 45 Fysioterapeut Bjørn Rudolf	
12:00	Kl. 12-14 Basseng			Kl. 12-14 Basseng		Kl. 12-14 Basseng		
12:30	Opptatt			Opptatt fra uke 41		Opptatt fra uke 41		
13:00	Skoleundervisning			Skoleundervisning		Skoleundervisning	Kl 13:15 - 14:15 Basseng Opptatt Barnehage	
16:30		Sykkel 30 Frank	Buk Rygg 30(1) Kiropraktor Jeanette				Sykkel 30 Øyvind	
17:00	Buk Rygg 30(1) Marit	Sykkel 30 Frank	Stram Opp 30 Olga		Step&Styrke 55 (1) Martha		Sykkel HIT/Sykkel 30 Marit/Alternier	
17:30	StepKondis 30 (1) Martha	Sykkel 30 Frank	Step 30(1) Olga	Styrke intervall 55 (1) Heidi				
18:00	Styrke Intervall 55 (2-3) Andrè/Veronika		YogaMix 50 (1) Tone		Yoga 55 (1) Ragnhild			
18:30					Sykkel Langkjøring 30 Heidi			
19:00		Vannfrisk 55 Maryam	Kettlebells Kurs 45 Kurs Ferdig		Sykkel Langkjøring 30 Heidi	Villmann kurs 55		
19:30					Sykkel Langkjøring 30 Heidi	Frank/Heidi		
	DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan

\*