

Timeplan høst 2017 (1/9-17/12)

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				Alterner		Øyvind	7:00		
10:00	Buk Rygg 30(1) Heidi		Sprek Voksen 55 Fysioterapeut Bjørn Rudolf	Sykkel 45 (1+2) Olga	*Sprek Voksen Grupperal Wendy	Buk Rygg 30(1) Bjørn Rudolf	Stram Opp 30 Alternerer	10:00	
10:30		Sykkel 30 Heidi			MOR & BARN Kurs * Jeanette		Sykkel 30 Bjørn Rudolf	Sykkel 45 (2) Alternerer	10:30
11:00	Kl. 11-12 Basseng opptatt	Styrkesirkel 30 u/instruktør	Basseng 55 Fysioterapeut Bjørn Rudolf	Styrkesirkel 30 u/instruktør	Yoga/Yogamix 45 (1) Ragnhild/ Tone		Styrkesirkel 30 Bjørn Rudolf		11:00
11:30	Barnehage fra uke 41						kl 11:40 Basseng 45 Fysioterapeut Bjørn Rudolf		11:30
12:00	Kl. 12-14 Basseng				Kl. 12-14 Basseng				12:00
12:30	Opptatt				Opptatt fra uke 41				12:30
13:00	Skoleundervisning				Skoleundervisning		Kl 13:15 - 14:15 Basseng Opptatt Barnehage		13:00
16:30		Sykkel 30 Frank	Buk Rygg 30(1) Kiropraktor Jeanette				Sykkel 30 Marit/Alterner		16:30
17:00	Buk Rygg 30(1) Marit	Sykkel 30 Frank	Stram Opp 30 Olga		Step&Styrke 55 (1) Martha		Sykkel HIT/Sykkel 30 Marit/Alterner		17:00
17:30	StepKondis 30 (1) Martha	Sykkel HIT 30 Marit	Step 30(1) Olga	Styrke intervall 55 (1) Heidi					17:30
18:00	Styrke Intervall 55 (2-3) Andrè/Veronika		Yoga 55 (1) Ragnhild		Pilates 55 (1) Ann Merete				18:00
18:30					Sykkel Langkjøring 30 Øyvind/Heidi				18:30
19:00		Vannfrisk 55 Maryam	Kettlebells Kurs 45 Fysioterapeut Bjørn Rudolf		Sykkel Langkjøring 30 Øyvind/Heidi	*Rosa Sløyve Mølle 30 Kurs m/Heidi	*Villmann kurs 55		19:00
19:30			Bjørn Rudolf 8 uker *		Sykkel Langkjøring 30 Øyvind/Heidi	*Rosa Sløyve Styrke 30 Kurs m/Heidi	Frank/Heidi		19:30
	DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	

* Kettlebells kursdatoer: 3, 10, 24 og 31 oktober,
7, 14 og 28 november, 5 desember

* Mor & Barn - følg facebook-sidene våres for info. Oppstart 7. september

* Rosa Sløyve Kurs frem til Løp på Vaset 28. oktober

* Villmann Kurs oppstart november

* Godt Voksen oppstart 28. september