

# JULETIMEPLAN

**GJELDER 12.12- 1.1**



Vær OBS på hvilke avdeling timen avholdes på.

Timer på TT bookes via [www.totentreningscenter.no](http://www.totentreningscenter.no) og timer på Trento bookes via Trento-app. Eller på bookingsstasjon på senteret.

**Første gang du booker time hos TT?** logg inn med mobilnummer og fødselsdato: ddmmaa

**Første gang TT medlemmer skal inn i app,** logger du inn med Brukernavn: tt\_(+din mailadresse) og passord du skal ha fått på sms 8.11.22

MANDAG 12. og 19.12.				TIRSDAG 13. og 20.12.				ONSDAG 14. og 21.12.				TORSDAG 15. og 22.12.				FREDAG 16. og 23.12.				LØR 17 +24.12		SØN 18.12.	
TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC	
Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC Studio	Møllesal	Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC Studio	Møllesal	Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC Studio	Møllesal	Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC Studio	Møllesal	Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC Studio	Møllesal	Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC Studio	Møllesal
					6:15 Intervall 45 Elisabeth						6:15 Sykkel 45 Silje						6:15 Julespinn 55 Roy Stian			10:00 Jule-spesial 55 Rullering	10:00 Ribbe-Spinn 45 Rullering		
9:00 Kondis-Step 45 Vegard	9:00 Intervall 45 Tina LM		9:00 Intervall45 Mette			8:15 YinYoga 60 Karianne				7:05 Perform30 Silje		9:00 Step-Intervall 45 Elin	9:00 Intervall 45 Elisabeth				9:30 Styrke-sirkel 30 Elin			11:15 Dynamisk Yoga 60 Silje		18:00 Yoga Basic 60 Carine	
	9:30 Styrke-sirkel 30 Laila	10:00 Styrke 30 Mette		9:30 Intervall 45 Ida Marie	10:00 Styrke Rehab 55 Elisabeth			9:30 Styrke-sirkel 30 Tina LM	9:30 Kort-intervall45 Elin	9:30 Intervall 45 Ida Marie		10:00 Styrke Rehab 55 Elin		10:00 Nisse-Dans 55 Elin	10:00 Pyramide 45 Jon	9:30 Kort-intervall30 Mette				Dynamisk Yoga 55 Utgår 24.12		INGEN TIME 1.JULEDAG	
10:00 Sprek og voksen 30 Vegard	10:00 Styrke-sirkel 30 Laila			10:00 Kondis 30 Kine				10:00 Sprek & voksen 30 Tina LM	10:30 Styrke 30 Ida Marie					11:00 Flyt & Balanse 55 Tina LM		10:05 Styrke 30 Mette				Gul	Lavterskel / Senior		
10:30 Voksen styrke 30 Laila				10:30 Styrke 30 Kine				10:30 Voksen styrke 30 Tina LM													Hvite	Yoga, pilates, bevegelighet	
11:00 Tøy & beveg. 30 Laila								11:00 Tøy & beveg.30 Tina LM													Grå	Studio time - Performance	
16:15 Kondis 30 Hege								16:15 Kondis 30 Emma				16:15 Kort-intervall 45 Tina LM			16:15 Intervall 45 Mads						Blå	Kondisjonstimer på gulv/step	
16:45 Styrke 30 Hege			17:00 Kort-intervall45 Narten			17:30 Perform45 Kristine		16:45 Styrke 30 Emma		17:15 Kort-intervall45 Narten				17:30 Step-Styrke 55 Khanun			17:00 Dans 55 Kristin/ Ine				Grønne	Sykkel og mølle kombinert hos TT, kun sykkel hos Trento	
18:00 Zumba 55 Anette	18:00 Intervall 45 RoyStian	18:00 Perform55 JonAndreas				18:30 Kort-intervall45 Johnnv			18:30 Intervall 55 Stine				18:00 Intervall 45 Gunhild								Lilla	Styrketimer i sal (MRL = Mage Rumpelår)	
		18:00 YinFlow Yoga 60 Sarah	19:00 Intervall 55 Silje B	18:45 Kondis-Dans 55 Ine/ Elin		19:00 Step-Styrke 55 Pauline		18:45 Step-Intervall 45 Ingeborg				19:00 Perform55 Johan		19:15 Pilates-Yoga 55 Siri							Fersken	Møletimer på Trento	
		19:30 Kondis Styrke 55 Ida Marie						19:30 MRL 30 Ingeborg		19:15 Soft Flow Yoga 55 Silje											Rosa	Dansetimer	
MANDAG 26.12.				TIRSDAG 27.12.				ONSDAG 28.12.				TORSDAG 29.12.				FREDAG 30.12.				LØRDAG 31.12.		SØNDAG 1.1.	
TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC	
Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC	Møllesal	Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC Studio	Møllesal	Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC	Møllesal	Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC	Møllesal	Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC	Møllesal	Sal TT	Sykkel Mølle	Sal CC	Møllesal
	10:00 Intervall 45 Mads	10:00 Step-Styrke 55 RoyAndrè			10:00 Intervall 45 Ida Marie	10:00 Dans-Styrke 55 Ine		10:00 Kondis-Styrke 55 Hanne	10:00 Pyramide 45 Jon						9:30 Kort-intervall 45 Elin		10:00 Intervall 45 Gunhild	10:00 Step-Styrke 55 Tina IH		10:00 Nyttårs Party 55 Ine	10:00 Nyttårs-intervall 45 Silje B		
					17:00 Intervall 45 Roy Stian				17:00 Intervall 45 Ida Marie								16:15 Intervall 45 Silje B					16:30 Cardio 55 RoyAndrè	17:00 Intervall 45 Mads
				18:00 Styrke 55 Ida Marie		18:00 Perform55 JonAndreas		18:00 Zumba 55 Anette						17:30 Step-Styrke 55 Pauline			17:00 Zumba Kristin					18:00 Yoga Basic 60 Carine	