

VINTERTIMEPLAN 2023

OPPSTART 2.JANUAR

MANDAG				TIRSDAG				ONSDAG				TORSDAG				FREDAG				LØRDAG		SØNDAG	
TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC		TT Storgata		Trento CC	
Sal1	Sykkelsal Studio	Salen Studio	Møllesal	Sal1	Sykkelsal	Salen Studio	Møllesal	Sal1	Sykkelsal Studio	Salen Studio	Møllesal	Sal1 / Studio	Sykkelsal	Salen Studio	Møllesal	Sal1	Sykkelsal Studio	Salen Studio	Møllesal	Sal1	Sykkelsal	Salen Studio	Møllesal
					6:15 Intervall 45 Elisabeth				6:15 Sykkel 45 Silje								6:00 Sykkel 55 RoyStian						
		8:15 YinYoga 60 Karianne							7:05 Perform. 30 Silje								7:05 Perform. 30 Silje						
9:00 Kondis-Step 45 Vegard	9:00 Intervall 45 Tina		9:30 Kort-intervall 45 Mette	9:30 Intervall 45 Ida	9:30 Styrke Rehab 55 Elisabeth			9:30 Styrke-sirkel 30 Tina LM	9:15 Intervall 45 Ida Marie			9:20 Massasje-rulle 30 Elin	9:00 Intervall 45 Elisabeth			9:30 Styrke-sirkel 30 Elin			9:30 Kort-intervall 45 Mette				
	9:30 Styrke-sirkel 30 Laila	10:30 Styrke 30 Mette		10:00 Kondis 30 Kine				10:00 Sprek og voksen 30 Tina LM	10:15 Perform. 45 Ida Marie		10:00 Kort-intervall 45 Elin	10:00 Styrke Rehab 55 Elin		9:30 Kondis Styrke 55 Ida Marie		10:00 Kondis-Dans 55 Elin	10:00 Intervall 45 Jon	10:30 Styrke 30 Mette		10:00 Lørdags-timen 55 Rullering	10:00 Intervall 45 / 55 Rullering		
10:00 Sprek og voksen 30 Vegard	10:00 Styrke-sirkel 30 Laila			10:30 MRL 30 Kine		10:45 Restorative Yoga 55 Nina		10:30 Voksen styrke 30 Tina LM				11:05 Qigong 55 Patricia				11:00 Flyt og Balanse 55 Tina		11:00 Tøy og beveg. 30 Mette		11:15 Lørdags-Yoga 60 Rullering			
10:30 Voksen styrke 30 Laila								11:00 Tøy og beveg. 30 Tina LM		11:00 Gong Yoga 75 Wenche													
11:00 Tøy og Beveg. 30 Laila																							
		16:15 Kondis-Step 30 Hege		16:15 Kondis 30 Emma					16:30 Intervall 45 Bent	16:15 Kondis Styrke 55 Hanne		16:15 Step Styrke 55 Khanun			16:15 Kort-intervall 45 Tina LM		16:15 Intervall 45 Mads					16:40 Søndags-timen 55 Rullering	17:00 Kort-intervall 45 Rullering
		16:45 MRL 30 Hege	17:00 Kort-intervall 45 Narten	16:45 Styrke 30 Emma						17:15 Kort-intervall 45 Narten						17:00 Zumba 55 Kristin			17:00 Kort-intervall 45 Gunhild			18:00 Yoga Basic 55 Carine	
18:00 Zumba 55 Anette	18:00 Intervall 45 RoyStian	18:00 Perform. 55 JonAndreas		17:30 Qigong55 Patricia	17:30 Intervall 45 Hildegunn	17:30 Perform. 45 Lene		18:45 Step-Intervall 45 Ingeborg	18:30 Intervall 55 Stine	18:00 Dans-Styrke 55 Ine			18:00 Intervall 45 Gunhild	18:00 Kondis 30 Anette									
19:30 Step Styrke 55 Eva Lill	19:00 Intervall 55 Silje B	18:00 Yin Flow Yoga 60 Sarah		18:45 Kondis-Dans 55 Elin		18:00 Styrke 55 Ida Marie	18:30 Kort-intervall 45 Johnny	19:30 Styrke 30 Ingeborg		18:15 Perform. 45 Kristine				18:30 Styrke 30 Anette									
20:35 Tøy og beveg. 30 Eva Lill	19:00 Slyng 45 Johnny			19:50 Tøy og beveg. 30 Elin						19:15 Soft flow Yoga 60 Silje		19:00 Perform. 55 Johan		19:15 Pilates-Yoga 55 Siri									

BOOKING

TIMER PÅ TT - www.totentreningscenter.no

Velg avdeling Gjøvik - Timeplan - Logg inn første gang med tlf og fødselsdato ddmmaa

TIMER PÅ TRENTO - Trento app

Logg inn med **tt_**(+din mailadresse) **eks: tt_kariola@trening.no**, (eller kun mailadresse om du er nytt medlem) og passord du har mottatt fra Trento

Blå Kondisjonstimer på gulv/step

Grønne Sykkeltimer

Rosa Dansetimer

Grå Studio time - Slyng time og Performance

Lilla Styrketimer i sal

Fersken Mølletimer

Hvite Yoga, pilates, bevegelse

Gul Lavterskel