

HØST 2023

FRA 28.AUGUST

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		TT		CC				
Sal1	Sykkelsal Studio	Salen Studio	Møll-Sykkel sal	Sal1	Sykkelsal Studio	Salen Studio	Møll-Sykkel sal	Sal1	Sykkelsal Studio	Salen Studio	Møll-Sykkel sal	Sal1 / Studio	Sykkelsal Studio	Salen Studio	Møll-Sykkel sal	Sal1	Sykkelsal Studio	Salen Studio	Møllesal	Sal1	Sykkelsal	Salen Studio	Salen Studio	
					6:15 Intervall 45 Elisabeth				6:15 Intervall 45 Silje								6:00 Sykkel 55 Roy Stian							
9:00 Kondis-Step 45 Vegard	9:00 Intervall 45 Elin								7:05 Perform. 30 Silje				9:00 Intervall 45 Elisabeth											
10:00 Perform. 45 Elin	9:30 Styrke-sirkel 30 Laila		9:30 Intervall 45 Mette		9:30 Kort-Intervall 45 Joacim	9:30 Styrke Prehab 55 Elisabeth		9:30 Styrke-sirkel 30 Tina LM	9:15 Intervall 45 Ida L			09:45 Styrke Prehab 55 Elin				9:30 Styrke-sirkel 30 Elin			9:30 Kort-intervall 45 Mette					
10:00 Sprek og voksen 30 Vegard	10:00 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			10:45 Massasjerulle 30 Elin		10:00 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 Lørdags-Intervall 45 Rullering	10:30 Søndags-intervall 45 Rullering		
10:30 Voksen styrke 30 Laila				10:30 Styrke 30 Kine		10:45 Restorative Yoga 55 Nina		10:30 Voksen styrke 30 Tina LM				11:30 Qi Gong 55 Patricia				11:00 Flyt og Balanse 55 Tina				11:15 Lørdags-Yoga 60 Rullering		10:30 Søndags timen 55 Rullering		
11:00 Tøy og Beveg. 30 Laila								11:00 Tøy og beveg. 30 Tina LM		11:00 Gong Yoga 75 Wenche														
16:15 StepStyrke 55 Tina IH		16:15 Helse halvtimen Tonje		16:15 Kondis 30 Emma	16:00 Intervall 45 Tina LM			16:15 StyrkeMix 55 Eva Lill				16:15 Zumba 55 Kahnun					16:15 Intervall 45 Mads	16:15 Weekend Yoga 60 Karianne						
			17:00 Kort-intervall 45 Narten	16:45 Styrke 30 Emma			17:00 Intervall 45 Hildegunn	17:30 Styrke Prehab 55 Lene M		17:15 Kort-intervall 45 Narten			17:00 Perform. 55 Tonje			16:30 Fredags-Dans 55 Jeanette							18:00 Yoga Basic 55 Carine	
18:00 Zumba 55 Anette	18:00 Intervall 45 Roy Stian	18:00 Perform. 55 JonAndreas			18:00 Perform. 45 Lene	18:00 Styrke 55 Ida Marie			18:30 Intervall 55 Stine	18:15 Perform. 55 Kristine		18:00 KondisStyrke 55 Anette	18:00 Intervall 45 Gunhild											
19:15 * Step-Intervall 45 Ingeborg	19:00 Intervall 55 Silje B	18:00 Yin Flow Yoga 60 Sarah		18:45 Kondis-Dans 55 Ine	19:00 Kort-intervall 45 Johnny			19:00 StepStyrke 55 Hege		19:15 Soft flow Yoga 60 Silje		19:00 Tøy og beveg. 30 Anette		18:30 Helse halvtimen Siri										
20:00 * Styrke 30 Ingeborg	19:00 Slynge 45 Johnny													19:15 Pilates-Yoga 55 Siri										

BOOK TIMER PÅ

-TT på www.totentreningssenter.no (timer på Trento vil stå som `stengt` i TT's bookingsystem)

-TRENTO i Trento-APP (timer på TT vil stå som `full` i Trento's bookingsystem)

* Sykkel/ mølle timer på TT- her kan du delta på både mølle/ sykkel

*Mølletimer på Trento- her kan du også delta på sykkel, sykkeltimene på Trento er rene sykkeltimer

*Timen mandag kl 19:15 og 20 har oppstart 4.9.

Blå Kondisjonstimer på gulf/step
Lilla Styrketimer i sal

Grønne Sykkeltimer*
Fersken Mølletimer*

Rosa Dansetimer
Hvite Yoga, pilates, bevegelse

Grå Studio time - Slynge time og Performance
Gul Lavterskel