

VÅRTIMEPLAN 2023

Vi justerer timeplanen litt fra og med 6.MARS

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	Møllsal	Sal1	Sykkelsal	Salen Studio	Salen Studio
					6:15 Intervall 45 Elisabeth				6:15 Sykkel 45 Silje								6:00 Sykkel 55 Silje						
9:00 Kondis-Step 45 Vegard	9:00 Kort-Intervall 45 Tina								7:05 Perform. 30 Silje								7:05 Perform. 30 Silje						
	9:30 Styrke-sirkel 30 Laila		9:30 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				
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		10:00 Kort-intervall 45 Elin	10:00 Styrke Rehab 55 Elin		9:30 Perform. 45 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 MRL 30 Kine		10:45 Restorative Yoga 55 Nina		10:30 Voksen styrke 30 Tina LM				11:05 Qi Gong 55 Patricia				11:00 Flyt og Balanse 55 Tina		11:00 Tøy og beveg. 30 Mette		11:15 Lørdags-Yoga 60 Rullering			
11:00 Tøy og Beveg. 30 Laila								11:00 Tøy og beveg. 30 Tina LM		11:00 Gong Yoga 75 Wenche													
		16:15 Helse halvtimen Tonje		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 Kondis Intervall 45 Mads	16:15 Weekend Yoga 60 Karianne						16:40 Søndags timen 55 Rullering
16:45 MRL 30 Hege			17:00 Kort-intervall 45 Narten	16:45 Styrke 30 Emma		17:00 Intervall 45 Hildegunn				17:15 Kort-intervall 45 Narten				17:15 Helse halvtimen Anette		17:00 Zumba 55 Kristin	17:15 Intervall 55 Gunhild						18:00 Yoga Basic 55 Carine
18:00 Zumba 55 Anette	18:00 Intervall 45 Elisabeth	18:00 Perform. 55 JonAndreas		17:30 Qi Gong 55 Patricia		17:30 Perform. 45 Lene			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	19:00 Kort-intervall 45 Johnny	18:00 Styrke 55 Ida Marie		18:45 Step-Intervall 45 Ingeborg	18:30 Intervall 55 Stine	18:15 Perform. 45 Kristine		19:00 Perform. 55 Johan		18:30 Styrke 30 Anette	18:30 intervall 45 Mads								
20:35 Tøy og beveg. 30 Eva Lill	19:00 Slynge 45 Johnny			19:50 Tøy og beveg. 30 Elin				19:30 Styrke 30 Ingeborg		19:15 Soft flow Yoga 60 Silje				19:15 Pilates-Yoga 55 Siri									

BOOKE TIMER PÅ TT - www.totentreningscenter.no
 Velg avdeling Gjøvik - Timeplan - Logg inn med tlf.nr, og passord for førstgangsinnlogging er fødselsdato ddmmaa
BOOKE TIMER PÅ TRENTO - Last ned Trento app
 Logg inn med din mailadresse, og passord du har mottatt fra Trento
 Velg filter Gjøvik og book timer

* Sykkel/ mølle timer på TT- her kan du delta på både mølle/ sykkel
 *Mølltimer på Trento- her kan du også delta på sykkel, sykkeltime på Trento er rene sykkeltimer

- Blå Kondisjonstimer på gulv/step
- Grønne Sykkeltimer*
- Rosa Dansetimer
- Grå Studio time - Slynge time og Performance
- Lilla Styrketimer i sal
- Fersken Mølltimer*
- Hvite Yoga, pilates, bevegelse
- Gul Lavterskel