

Timeplan høst 2020

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag	
					Kl. 6:30 Sykkel 45 (2)				Kl. 6:30 Sykkel 45 (2)		
kl. 10 Stram Opp 30 (1)		Kl. 10-11 Mor & Barn Påmeldig -Kurs Mor og Barn	kl. 10 Sykkel 45 (1-2)		kl. 10 Sprek Voksen 45 (1) Styrke og bevegelse i sal			kl. 10 Stram Opp 30(1)		kl. 10 StramOpp 45 (1-2)	
	kl. 10:30 Sykkel 30 (1)								kl. 10:30 Sykkel 30(1)		kl. 10:45 Sykkel 30 min (1)
	kl. 11 Styrkesirkel 30 u/instruktør	kl. 11 Basseng 55 (1)	kl. 11 Styrkesirkel 30 u/instruktør	kl. 11 Yoga 55 min (1)				kl 11 Basseng 55 min (1)			
								Kl. 16 PT Ung 55(1) 6-uker 14-16 år * Oppstart 9/10			
kl. 17:00 Aerobic 45 (1) *6-uker	kl. 17 Sykkel 45 (1-2)	kl. 17 Stram Opp 45 (1)		kl. 17:30 Styrke Kondis 55 (2)		kl. 17 Tøy og Bevegelse 50 min (1)					
kl. 18:00 Styrke Intervall 55 min (2-3)		kl. 18 Step 45 (1-2)			kl. 18:30 Sykkel Sykkel 30(1)	kl. 18 Basic Styrke 55 min (1-3)				Søndag	
	kl. 19 Vannfrisk 55 (1)	kl. 19 Pilates 55 min (1)			kl. 19 Sykkel Sykkel 30(1)					Kl. 14 PT Ung 55(1) 6-uker 16-18 år * Oppstart 11/10	

Hvite timer/Basseng

Koreografi

Sykkel

Styrke

Sprek Voksen

Kondis

PT Ung

Påmelding: tone@valdrestreningscenter.no

Aerobic

Se digital timeplan