

SOMMERTIMEPLAN 2023

Fra 19.juni

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	TT	CC	
		6:15 Intervall 45 Elisabeth Utgår uke 27-31		6:15 Sykkel 45 Silje Utgår uke 27-30					6:00 Sykkel 55 Silje Utgår uke 27-30				
9:00 Kondis- Step 45 Vegard	9:30 Sykkel Intervall 45 Mette	9:30 Kortintervall 45 Elin uke 28-31 Online film	9:30 Styrke Rehab 55 Elisabeth Utgår uke 27-30	9:15 Intervall 45 Ida Marie		9:00 Intervall 45 Elisabeth		9:30 Styrkesirkel 30 Elin Utgår uke 28-31		9:30 Kort- intervall 45 Mette			
9:00 Kortintervall 45 Tina LM Utgår uke 28-31	10:30 Styrke 30 Mette	10:00 Kondis 30 Kine		10:15 Perform. 45 Ida Marie Utgår uke 27-30		10:00 Styrke Rehab 55 Elin Utgår uke 28-31	10:00 Styrke 55 Ida Marie	10:00 Intervall 45 Tina LM uke 28-31 Online film	10:30 Styrke 30 Mette	10:00 Lørdags- timen 55 Rullering	10:00 Lørdags-Intervall 45 Rullering	Ingen gruppetimer	
10:00 Sprek og voksen 55 Tina LM Utgår uke 28-31		10:30 Styrke 30 Kine		10:15 Flyt og Balanse 55 Tina Utgår uke 28-31		11:05 Massasjeru. 30 Elin Utgår uke 28-31							
		16:15 IntervallMix 45 Tina LM Utgår uke 28-31				16:15 Bootcamp UTE Ida Marie Utgår uke 27-30							
18:00 Zumba 55 Anette	17:00 Mølle Kort- intervall 45 Narten	18:30 Kondis 30 Emma	18:00 Styrke 55 Ida Marie	18:30 KondisDans 55 Ine	18:15 Perform. 55 Kristine	18:00 Kondis 30 Anette							
19:00 Intervall 55 Silje B	18:00 Perform. 55 JonAndreas	19:00 Styrke 30 Emma	19:15 Intervall 45 Ida Marie Utgår uke 27-30	18:30 Intervall 45 Mette	19:00 Sommer Yoga 60 Rullering	18:30 Styrke 30 Anette							

UTETIME: Bootcamp torsdager 16:15, møt opp på gressletta ved Skibladnerbrygga

*Instruktørene skal ha ferie. Vikarer oppdateres på nett.

*Noen timer utgår de største ferieukene, se rød skrift.

*Vi forbeholder oss retten til å endre timetype ved behov.

*Resepsjonen vil være noe ubetjent iløpet av sommeren.

*Ønsker du sykle/ løpe/ trene saltime utenom oppsatte tider, kan du spørre resepsjonen på TT om de kan sette på en time med våre instruktører fra vårt arkiv på TT Online.

Vi gleder oss til en sprek sommer med dere <3

TOTENS TØFFESTE går av staben 2.september! Et terrenghinderløp her i Gjøvik. Som medlem får du 200 kr i rabatt! Bruk rabattkode: TT23

Det tøffeste er å delta :) www.totenstøffeste.no