

SENSE VINTER-TIMEPLAN FRA 06.01.2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Sykkel - egentrening 0630-0715 Ingen instruktør	Morgen Yoga 0630-0730 Vibeke	Sykkel Advanced 0630-0715 Christine			
Yin Yoga 0815-0945 Trude	Sirkel Puls 0645-0730 Hege Pernille		Yin Yoga Hands-On 0730-0900 Trude			
Sykkel Bootcamp 0845-1000 Wenche	Styrkeintervall 0900-1000 Erin	Sykkel Advanced 0900-1000 Row	Corebar 0900-1000 Wenche	PulsStyrke 0900-1000 Kjersti	Sykkel 0900-1000 Rullering	
Styrke og bevegelighet 1015-1100 Hilde	GV sykkel 0915-1000 Kjersti	GV Gøy m/Puls 0930-1000 Hilde K	GV Sykkel 0915-1000 Hilde	Sykkel Base 0915-1000 Hilde	Klassisk Yoga 1000-1130 Biplav	
Slynge sterk 1015-1100 Wenche	GV Sirkel 1015-1100 Kjersti	GV PilatesCore 1010-1110 Hilde K	GV styrke og bevegelighet 1010-1055 Hilde	Sykkel - egentrening 1000-1030 Ingen instruktør	Sal-Surprise 1015-1115 Rullering	
	Kundalini Yoga 1030-1200 Marianne	Sirkel Sterk 1015-1100 Anastasia	Lunsj Yoga 1130-1230 Erin	Råsterk 1015-1100 Kjersti		
Aktiv ung 8-15 år 1545-1630 Julianne		Aktiv Ung 8-15 år 1600-1645 Julianne	Barsel Yoga 1245-1400 Natasha	Rolig Yoga 1030-1130 Erin		
Sykkel - egentrening 1615-1700 Ingen instruktør	Sykkel - egentrening 1615-1700 Ingen instruktør	Sykkel - egentrening 1615-1700 Ingen instruktør	Sykkel - egentrening 1615-1700 Ingen instruktør			
Corebar 1645-1730 Wenche		Sirkel Sterk (inkl. oppvarm) 1615-1710 Hilde		Sykkel - egentrening 1530-1615 Ingen instruktør		
Nybegynner Yoga 1655-1755 Erin	BodyPump 1715-1800 Anette	Pust, Ro og Bevegelse 1630-1730 Erin	BodyBalance 1700-1800 Vibeke	Sykkel 5x4 1630-1715 Tone M		Sykkel 1730-1830 Rullering
Sykkel 4x4 1715-1800 Tone M	BodyStep 1810-1855 Anette	Gravid Yoga 1700-1800 Trude	Bodypump 1815-1915 Row	Step Styrke 1730-1830 Janne		Sal-Surprise 1845-1945 Rullering
Basic Camp 1745-1845 Egen påmelding	Dynamisk Yoga 1815-1930 Vibeke	Corebar 1715-1800 Wenche	Sykkel Advanced 1830-1915 Aslaug			
Hatha Yoga 1800-1900 Erin	Sykkel Base 1820-1905 Aslaug	Hatha Yoga 1800-1900 Erin	Klassisk Dynamisk Yoga 1845-2000 Natasha			
Sirkel Sterk 1815-1900 Thomas	Styrke og bevegelighet 1915-2000 Hilde	Soma Move 1810-1855 Tonje	Zumba 1930-2030 Kristallia			
Sykkel Advanced 1900-2000 Monica	Slynge Sterk 1915-2000 Aslaug	Medisinsk Yoga 1815-1915 Trude	Sirkel Sterk 1930-2015 Kjersti			
DanceFitness 1900-1945 Kjersti	Sykkel Advanced 1930-2030 Christine	Sykkel Bootcamp 1845-2000 Egen påmelding				
Styrke Intervall 2000-2100 Kjersti	Yoga Nidra/Avspenning 1945-2100 Katia	Full Pakke 1905-2005 Anne				
	BodyBalance 2010-2110 Vibeke	Yin Yang Yoga 1930-2030 Trude				
		Råsterk 2015-2100 Kjersti				

Timer som holdes i gruppesalen på hovedsenteret
Basic Bootcamp i gruppesalen. Se egen info om opp

Timer som holdes i sykkelsalen på hovedsenteret

Sykkel Bootcamp i sykkelsalen. Se egen info om opplegg og påmelding. Ledige plasser kan bookes som vanlig på web eller app
Egentrening i sykkelsalen - timen kjøres uten instruktør. Bør ha tatt FTP-test før deltagelse på disse timene

Timer som holdes i funksjonell sone på hovedsenteret (2 etasje)

Yoga- kurs som holdes i Sense Yoga sine lokaler i Stasjonsbakken. Disse kursene har egne oppstartstider og priser. Se mer info på web.



trening & helse