

JULEPLAN-SPRING RONA 2017

(Uke 51 og uke 52)

Mandag 18.12	Tirsdag 19.12	Onsdag 20.12	Torsdag 21.12	fredag 22.12	Lørdag 23.12	søndag 24.12	Mandag 25.12	Tirsdag 26.12
09.00-09.45	09.00-09.55	09.00-09.55	09.00-09.30	09.15-10.00	10.00-10.45	STENGT	STENGT	
Tabata Stine	Puls Intervall Margarita	Sykkel intervall Anette	Latino Mix Margarita	Løp/gå intervall Stine	Synergi 360			
09.45-10.10	16.30-17.15	15.30-16.15	09.30-10.00	10.00-10.30	Margarita			
Bøy og Tøy Stine	Synergi360 Marita	Løp/gå intervall Stine	Styrke 30 Margarita	Sterk med strikk Stine				
17.00-17.55	17.30-18.25	17.00-18.30	17.00-17.45	16.30-17.15	10.00-10.55			
Sykkel Intervall Odd-Arne	Yoga Ida	Spring sykkel 90 Sturle	Tabata Hege	Synergi 360	Sykkel Intervall			
18.00-18.45	18.00-18.55	18.00-18.55	18.00-18.30	Elisabeth	Odd-Arne			
løp/gå intervall Hedvi	Løp/gå intervall Ove	Metcon Sejjad	Puls 30 Stine					
18.00-18.55	18.30-19.25	19.15-19.45	18.30-19.00					
Styrke 55 Anette	Dansemix Linn	Puls 30 Maria	Sterk med strikk Stine		<p>Ha en riktig god jul og takk for en fantastisk tid på Spring Rona <3</p>			
19.00-19.55		19.45-20.40	19.00-19.25					
Cross trening Hedvi		Styrke 55 Maria	Tøy og Bøy Stine					

Redusert åpningstid i uke 51 og 52. Vanlige åpningstider tom 22.12.17

23.12.- kl 09.00-16.00. 26.12, 27.12- kl 09.00-18.00. Stengt-24.12-25.12

Vi har barnepass som vanlig i uke 51, men barnetrening på tirsdag og lørdag utgår!