


JULEPLAN-SPRING VÅGSBYGD 2017

(Uke 51,52 og uke 1)

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	Onsdag 27.12	Torsdag 28.12	fredag 29.12	Lørdag 30.12	søndag 31.12	
09.30-10.25	10.00-10.55	09.30-10.15	10.00-10.55	09.15-10.00	10.00-10.55	STENGT	STENGT	10.00-10.55	10.00-10.55	10.00-10.55	10.00-10.55	10.00-10.55	STENGT	
Sykkellintervall Lene	Yoga Ida	Tabata Stine	Yoga Ida	Sykkellintervall May-Britt	Lørdagsmix			Sirkelmix	Sykkellintervall	Sirkel	Sykkellintervall	Lørdagsmix		
10.30-11.25	18.00-18.45	17.00-17.55	10.30-11.00	10.15-11.00				Hedvi	Andreas	Hedvi	May-Britt	Hedvi		
Senior Kjell Bjarne	løp/gå intervall Hedvi	Styrke Lene	Senior sykkel Kjell Bjarne	Styrke May-Britt					16.30-17.25	16.30-17.15	16.30-17.25			
17.00-17.55	18.00-18.55	18.00-18.30	11.00-11.30						Sykkellintervall	Tabata	Sykkellintervall			
Sykkellintervall Amar	Yoga May-Britt	Bøy og Tøy Lene	Senior styrke Kjell Bjarne						May-Britt	Rira	May-Britt			
18.00-18.45	19.15-20.10	19.00-19.55	17.00-17.45											
Tabata Rita	Sykkellintervall Kjell Bjarne	Sykkell Syremix Tom	Sirkel mix Hedvi											
19.00-20.30														
Spring sykkel 90 Sturle				18.00-18.30										
19.00-19.30				Step 30 Eli										
Styrke core Marianne				18.30-19.00										
19.35-20.20				Power Pilates Eli										
Løpemix Marianne														
Mandag 01.01	Tirsdag 02.01	Onsdag 03.01	Torsdag 04.01	Fredag 05.01	Lørdag 06.01	Søndag 07.01								
Åpent fra kl 12.00-16.00	STENGT	09.30-10.15	10.00-10.55	09.15-10.00	10.00-10.55									
	STENGT PGA OMBYGGING	Tabata Stine	Yoga Ida	Sykkellintervall Lene	Maraton Se egen Info !									
		10.15--10.45												
		Tøy og Bøy Stine												
		17.00-17.55	17.00-17.45	10.15-11.00										
		Styrke Lene	Sirkel mix Hedvi	Styrke Lene										
		18.00-18.30	18.00-18.30											
		Bøy og Tøy Lene	Step 30 Eli											
		19.00-19.55	18.30-19.00											
		Syremix Tom	Power Pilates Eli											
						<i>God jul og godt nytt år !</i>								
				<i>Vi gleder oss til ny timeplan i 2018 :)</i>										

CROSSFIT						
Mandag 18.12	Tirsdag 19.12	Onsdag 20.12	Torsdag 21.12	Fredag 22.12	Lørdag 23.12	søndag 24.12
09.00-10.00	09.00-10.00	16.30-17.30	09.00-10.00	11.00-12.00		STENGT
CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT		
15.30-16.30	16.00-17.00	20.00-21.00	19.00-20.00			
CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			
20.00-21.00	19.00-20.00					
CROSSFIT	CROSSFIT					
Mandag 25.12	Tirsdag 26.12	Onsdag 27.12	Torsdag 28.12	fredag 29.12	Lørdag 30.12	søndag 31.12
STENGT						STENGT
Mandag 01.01	Tirsdag 02.01	Onsdag 03.01	Torsdag 04.01	Fredag 05.01	Lørdag 06.01	Søndag 07.01
	STENGT	16.30-17.30	09.00-10.00	09.00-10.00	11.00.12.30	
	STENGT PGA OMBYGGING	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
		19.00-20.00	16.00-17.00	16.00-17.00		
		CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT		
			19.00-20.00	CROSSFIT		

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

23.12.- kl 09.00-16.00. 01.01.18-kl 12.00-16.00. 26.12, 27.12,28.12,29.12,30.12,01.01- kl 09.00-18.00. Stengt-24.12-25.12,31.12,02.01