SPRING RONA — Juleplan 2016 — Uke 51 og uke 52

Mandag 19.12	Tirsdag 20.12	Onsdag 21.12	Torsdag 22.12	fredag 23.12	Lørdag 24.12	søndag 25.12
09.00-09.45	09.00-09.55	09-00-09.45	09-00-09.30	09.15-10.00	STENGT	STENGT
Tabata Stine	Cardio Power Inger Lise	Sykkel Utholdenhet Andreas	Zumba 30 Inger Lise	Løp/gå intervall Stine		
17.00-17.55	16.30-17.15	09.50-10.30	09.30-10.00	10.00-10.30		
Sykkel Intervall Odd-Arne	Synergi360 Margarita	Stryke Sirkel Andreas	Styrke 30 Inger Lise	TRX 30 Stine		
18.00-18.55	17.30-18.25	17.00-18.30	17.00-17.45	16.30-16.15		
løp/gå intervall Hedvi	Yoga Margarita	Spring sykkel 90 Sturle	Tabata Hege	Synergi 360 Elisabeth		
18.00-18.55	18.00-18.55	18.00-18.55	18.00-18.55			
Styrke 55 Nora	Løp/gå intervall Ove	Metcon Sejjad	Yoga			
19.00-19.55	19.00-19.55	19.00-19.55				
Cross trening Hedvi	Puls-uten hopp Linn	Styrke 55 Nora	Kathrine			

God jul og godt nytt år!

Velkommen til et nytt treningsår sammen med oss på Spring !

Mandag 26.12	Tirsdag 27.12	Onsdag 28.12	Torsdag 29.12	fredag 30.12	Lørdag 31.12	søndag 01.01
	10.30-11.25	10.30-11.25	10.30-11.25	10.30-11.25	STENGT	STENGT
	Sykkel Intervall Linn	Puls Intervall Linn	Sykkel Intervall Mads	Synergi 360 Elisabeth		
	16.30-17.25	16.30-17.15	16.30-17.25	16.30-17.25		
	Synergi 360 Elisabeth	Tabata Hege	Styrke 55 Frida	Metcon Elisabeth		

SPRING VÅGSBYGD — Juleplan 2016 — Uke 51 og uke 52

Mandag 19.12	Tirsdag 20.12	Onsdag 21.12	Torsdag 22.12	fredag 23.12	Lørdag 24.12	søndag 25.12
06.30-07.30	09.00-10.00	06.30-07.30	09.00-10.00	09.00-10.00	STENGT	STENGT
CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT		
09.00-10.00	09.15-10.10	17.30-18.25	10.00-10.55	09.15-10.00		
CROSSFIT	Sykkel utholdenhet Bente	Tabata Stine	Yoga Margarita	Sykkel intervall Andreas		
09.00-09.30	10.15-11.00	16.30-17.30	18.00-18.30	10.15-11.00		
Slynge Andreas	Styrke 45 Bente	CROSSFIT	Løp/gå intervall Morten	Styrke 45 Andreas		
09.30-10.25	16.00-17.00	19.00-19.55	18.00-18.30			
Sykkel Intervall Andreas	CROSSFIT	Cardio Power Anette	CROSSFIT			
15.30-16.30	17.00-17.55	17.45-18.40	18.45-19.30			
CROSSFIT	Sirkel Hedvi	Løpemix Tom	Løp/gå intervall Morten			
17.00-17.55	18.00-18.45	19.00-19.55				
Sykkel Intervall Grethe	Løp/gå intervall Hedvi	Sykkel utholdenhet Tom				
19.00-19.30	18.00-18.55	20.00-21.00				
Styrke/core Marianne	Pilates Åse	CROSSFIT				
19.30-2015	19.00-20.00					
Løp/gå intervall Marianne	CROSSFIT					
20.00-21.00						
CROSSFIT						

Mandag 26.12	Tirsdag 27.12	Onsdag 28.12	Torsdag 29.12	fredag 30.12	Lørdag 31.12	søndag 01.01
	10.30-11.25	10.30-11.25	10.30-11.25	10.30-11.25	STENGT	STENGT
	Styrke 55 Frida	CROSSFIT	Tabata Sirkel Janne	CROSSFIT		
	11..30-12.30		11..30-12.30			
	CROSSFIT		CROSSFIT			
	16.30-17.25	16.30-17.15	16.30-17.25	16.30-17.25		
	Sykkel utholdenhet Amar	TABATA Frida	Sykkel Intervall Tore	SIRKEL Frida		
	16.30-17.25		16.30-17.25			
	CROSSFIT		CROSSFIT			

Redusert åpningstid i uke 51 og 52. Vanlige åpningstider tom 22.12.15

23.12.- kl 06.00-18.00. 26.12, 27.12,28.12.29.12.30.12- kl 10.00-18.00. Stengt-24.12-25.12-31.12-01.01