

SPRING RONA								SPRING VÅGSBYGD																																																				
PÅSKETIMEPLAN 2016								PÅSKETIMEPLAN 2016																																																				
(21-28 Mars)								(21-28 Mars)																																																				
Mandag 21.03	Tirsdag 22.03	Onsdag 23.03	Torsdag 24.03	Fredag 25.03	Lørdag 26.03	Søndag 27.03	Mandag 28.03	Mandag 21.03	Tirsdag 22.03	Onsdag 23.03	Torsdag 24.03	Fredag 25.03	Lørdag 27.03	Søndag 27.12	Mandag 28.03																																													
09.00-09.45	09.00-09.55	09.15-10.00	10.00-10.55	STENGT	10.00-10.45	STENGT	16.30-17.15	09.30-10.25	09.15-10.10	09.30-10.15	16.30-17.25	STENGT	10.00-10.55	STENGT	10.00-10.55																																													
TABATA STINE	PULS INTERVALL FRIDA	LØP/GÅ INTERVALL STINE	TABATA FRIDA		SYNERGI 360 ELISABETH		SYNERGI 360 ELISABETH	SIRKEL FRIDA	SYKKEL UTHOLDENHET NORA	TABATA FRIDA	SIRKEL FRIDA		SYKKEL INTERVALL AMAR		TABATA FRIDA																																													
17.00-17.55	16.30-17.15	10.00-10.30						17.00-17.45	10.15-11.00	17.00-17.55																																																		
SYKKEL INTERVALL ODD-ARNE	SYNERGI 360 MARGARITA	TRX STINE						TABATA MORTEN	STYRKE NORA	SYKKEL INTERVALL ANETTE																																																		
18.00-18.55	16.30-17.25	16.30-17.25						18.00-19.30	17.00-17.55	18.00-18.55																																																		
STYRKE NORA	SYKKEL INTERVALL OLE MARTIN	SYKKEL INTERVALL NORA						SPRING SYKKEL 90 STURLE	STYRKE HEDVI	CARDIO POWER ANETTE																																																		
18.00-18.45	17.40-18.25	18.00-18.55						18.00-18.55	18.00-18.45																																																			
LØP/GÅ INTERVALL HEDVI	TABATA OLE MARTIN	METCON SEJJAD						YOGA INGRID	LØP/GÅ INTERVALL HEDVI																																																			
19.00-19.55	18.00-18.55							19.00-19.30	18.15-19.10																																																			
CROSSTRENING HEDVI	LØP/GÅ INTERVALL OVE							STYRKE CORE MARIANNE	SYKKEL INTERVALL GEIR SIGMUND																																																			
19.30-20.25	19.00-19.45							19.30-20.15																																																				
MEDISINSK YOGA INGRID	TRX Anette							LØP/GÅ INTERVALL MARIANNE																																																				
	19.30-20.25																																																											
	PULS INTERVALL LINN																																																											
<p>Spring ønsker dere en riktig god påske !!</p> 								<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">CROSSFIT</th> </tr> <tr> <th>DAG</th> <th>KL</th> <th>KL</th> <th>KL</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>MAN</td> <td>09.00-10.00</td> <td>15.30-16.30</td> <td>20.00-21.00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>TIR</td> <td>09.00-10.00</td> <td>16.00-17.00</td> <td>19.00-20.00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ONS</td> <td>11.00-12.00</td> <td>16.30-17.30</td> <td>20.00-21.00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>TOR</td> <td>15.30-16.30</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>LØR</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>SØN</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MAN</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								CROSSFIT					DAG	KL	KL	KL		MAN	09.00-10.00	15.30-16.30	20.00-21.00		TIR	09.00-10.00	16.00-17.00	19.00-20.00		ONS	11.00-12.00	16.30-17.30	20.00-21.00		TOR	15.30-16.30				LØR					SØN					MAN				
								CROSSFIT																																																				
DAG	KL	KL	KL																																																									
MAN	09.00-10.00	15.30-16.30	20.00-21.00																																																									
TIR	09.00-10.00	16.00-17.00	19.00-20.00																																																									
ONS	11.00-12.00	16.30-17.30	20.00-21.00																																																									
TOR	15.30-16.30																																																											
LØR																																																												
SØN																																																												
MAN																																																												
<p>Redusert åpningstid på helligdagene,- 09.00-18.00. På tirsdag 29.mars er vi tilbake til vanlige åpningstider og ny timeplan.</p> <p>OBS-Barnepass og barnetrening utgår i denne perioden!</p>								<p>HUSK AT MAN HAR TILGANG TIL BEGGE SENTRE SOM SPRINGMEDELM!</p>																																																				