

MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		LØRDAG	SØNDAG
Åpningstider 09:00 - 21:30		Åpningstider 09:00 - 21:30		Åpningstider 09:00 - 21:30		Åpningstider 09:00 - 21:30		Åpningstider 09:00 - 20:00		Åpningstider 10:00 - 16:30	Åpningstider 12:00 - 17:00
Sal	Sykkel/Pace	Sal	Sykkel/Pace	Sal	Sykkel/Pace	Sal	Sykkel/Pace	Sal	Sykkel/Pace	Sal	Sal
	Kl. 09:10 Sykkel Movie 55		Kl. 09:10 Sykkel Movie 55		Kl. 09:15 Spinn Movie 55		Kl. 09:15 Spinn Movie 55	Kl. 10:00 Fredags Puls 40		Kl. 10:15 Step Intervall 60	
Kl. 10:00 SummerStep 40		Kl. 10:00 Styrke m Stang 60				Kl. 10:20 Pilates / Body Body balance 60		Kl. 10:40 Fredags Sterk 20	Kl. 14:00 Spinn Movie 55		Kl. 12:30 Enkel Aerobic 30
Kl. 10:45 Core 20				Kl. 11:30 Sommer Moves 30				Kropp og sjel Koordinasjon For de fleste		Kl. 15:15 Spinn Movie 55	Kl. 13:30 Styrke m Stang 30 stang 30
				12:00 Stram Kropp 30			Kl. 13:00 Spinn Movie 55				
								MI = Movie instruktør			Kl. 15:00 Sykkel Movie 30
	Kl. 16:15 Spinn Movie 30		Kl. 13:00 Movie Spinn 30				Kl. 16:15 Spinn Movie 30			TIMEPLAN mandag 21, juni tom søndag 15. August <small>(vi tar torførende om endringer)</small>	
				Kl. 17:00 Step Intervall	Kl. 16:30 Spinn Express 40 Monica / mi	Kl. 17:25 Pilates 60		Kl. 17:00 Body Pump 60	Kl. 18:10 Activio Sykkel 60		
	Kl. 17:30 Sykkel 50	Kl. 17:00 Body Pump 60		Kl. 18:05 Enk. Aerobic							
Kl. 18:30 Enkel Step 30			Kl. 18:10 Sykkel 60	Kl. 18:35 Stram Kropp	Kl. 18:30 Sykkel 60	Kl. 18:30 Enkel aerobic 30	Kl. 18:30 Spinn Movie Tryggve/MI	Åpningstider Mand & Onsd 09:00 - 21:30 Tirsd & Tors 09:00 - 21:30 Fredag 09:00 - 20:00 Lørdag: 10:00 - 16:30 Søndag: 12:00 - 17:00 Tlf. 55 15 43 00		Barnepark Mand 09:55 - 11 / 1725-1935 Tirsd 0955-11 / 17-1915 Onsd 1700 - 1935 Torsd 17:20 - 19:35 Fredag; 0955 - 11.10 Tlf. 55 15 43 00	
Kl. 19:00 Styrke m Stang 30				Kl. 19:10 Body Pump		Kl. 19:00 Styrke 30					
Kl. 19:35 Body Pump 60	Kl. 19:30 Movie Spinn 55	Kl. 19:25 SvettStep 60	Kl. 20:00 Sykkel Movie Spinn 55		Kl. 20:00 Spinn Movie 55						
		Kl. 20:30 Pilates 50									

* Blå timer er for de fleste og intensiteten styrer man helt selv! God trening!

Timeplanen på nettet: www.sissels.no