

MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		LØRDAG	SØNDAG
Åpningstider 07:00 - 22:00		Åpningstider 09:00 - 22:00		Åpningstider 07:00 - 22:00		Åpningstider 09:00 - 22:00		Åpningstider 07:00 - 20:00		Åpningstider 10:00 -16:30	Åpningstider 12:00 -17:00
Sal	Sykkel	Sal	Sykkel	Sal	Sykkel	Sal	Sykkel	Sal	Sykkel	Sal/sykkel	Sal
Kl. 09:10 Seniortime 45 Ane	KL.07:05 Sykkelmovie 55 Movieinstr.			Kl.09:00 Seniortime 45 Gunn			Kl. 09:30 Sykkel 40 Gunn	Kl. 10:00 Fredagspuls 40 Monica S	Kl.07:10 Sykkelmovie 55 Movieinstr.	Kl. 10:15 Step Intervall 60 Aina	
Kl. 10:00 BodyStep 60 Silje		Kl. 10:00 Styrke m Stang 60 Monica S	Kl.09:10 Sykkelmovie 55 Movieinstr.		Kl. 07:30 Sykkelmovie 55 Movieinstr.	Kl. 10:20 Pilates 60 Gunn		Kl. 10:30 Fredagssterk 20 Monica S		Kl.10.30 Sykkel 55 Rune & friends	Kl. 12:30 Enkel Areobic 30 Karianne
	Kl. 13:00 Sykkelmovie 55 Movieinstr.			Kl. 11:30 BodyBalance 60 Silje	Kl. 10:00 Sykkelmovie 55 Movieinstr.		Kl.13:00 Sykkelmovie 55 Movieinstr.		Kl.14:00 Sykkelmovie 55 Movieinstr.	Kl.11:30 BodyPump 60 Ane	Kl.13:00 Styrke 30 Karianne
KL.15:15 Young team 45 11-15 år			Kl. 14:00 Sykkelmovie 55 Movieinstr.	Kl. 15:15 Young Team 45 11-15 år							Kl.13:35 BodyPump 60 Karianne
			Kl.16:15 Fatburnsykkel activio 45 Silje			Kl. 16:10 Enkel step 30 min Patricia/ Sandra				Lav intensitet	Kl.15:15 Sykkelmovie 55 Movieinstr.
Kl. 16:15 BodyBalance 60 Monica H				Kl. 16:15 Core 20 Monica S	Kl. 16:35 Sykkel 40 Monica S	Kl. 16:40 Styrke 30 Christine				Middels intensitet	
Kl. 17:20 Step + 30 Lene D						Kl. 17:25 Pilates 55 Reidun/Aina	Kl. 17:00 Sykkelmovie 55 Movieinstr.	Kl. 17:00 BodyPump 60 Alice		Høy intensitet	
Kl. 17:50 Styrke m Stang 30 Lene D	Kl. 17:30 Sykkel 50 Monica H	Kl.17:00 BodyPump 60 Alice	Kl. 18:10 Sykkel 60 Ane	Kl. 17:00 Step Intervall 55 Aina	17.45 Sykkel 30 Elisabeth	Kl. 18:25 Body Step 60 Silje		Kl.18:10 BodyBalance 60 Silje	Kl.18:10 Activiosykkel 60 Gunn		
Kl. 18:25 Easy Move 30 Marianne	Kl. 18:30 Sykkel 30 Monica H	Kl. 18:10 Enkel Aerobic 30 Aina		Kl.18:05 Dance 55 Guri	Kl. 18:30 Sykkel 60 Activio Elisabeth		Kl. 18:30 Sykkelmovie 55 Tryggve				
Kl. 18:55 MRL 30 Marianne		Kl.18:40 MRL 30 Aina		Kl. 19:10 BodyPump 60 Karianne	Kl. 20:00 Sykkelmovie 55 Movieinstruktør	Kl. 19:30 Kick 60 Trine					
Kl. 19:30 BodyPump 60 Wenche	Kl. 19:30 Spinnvill sykkel 75 Harald	Kl. 19:20 Step3 60 Raymond	Kl. 20:00 Sykkelmovie 55 Movieinstr.	Kl. 20:15 Enkel Aerobic 30 Karianne							
Kl. 20:40 BodyStep 60 Patricia		Kl. 20:30 Pilates 60 Gunn		Kl.20:45 Stram Kropp 30 Karianne		Kl.20.35 Yoga 60 Charlotte					

**TIMEPLAN**

**Vinter 2010**

**SISSELS**  
Trening & Trivsel

Medlems-  
sprekekort

**Åpen Barnepark**

Mand:: 09:55-11:10 / 17:20-19:35  
Tirsd: 09:55-11:10 / 17:00-19:15  
Onsd; 11:00-12:35 / 16:55 -19:15  
Torsd;10:15-11:30 / 17:20-19:35  
Fredag: 09:55 - 11:10  
Lørdag 10:10 -11:25  
Søndag: 12:25 -13:40

**Åpningstider**

Gratis frokost 07-09!

Mand & Onsd: 07-22  
Tirsd & Torsd: 09-22  
Fredag: 07:00 - 20:00  
Lørdag: 10:00 - 16:30  
Søndag: 12:00 - 17:00

Tlf. 55 15 43 00

Fargekodene henviser til intensiteten på timen,  
koordinasjonsnivået vil variere

Timebeskrivelse; [sissels.no](http://sissels.no)