

# Høstplan gruppetimer



Se app eller [sissportssenter.no](http://sissportssenter.no)  
for oppdateringer

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag																																								
06.15-07.45 Self practise Yoga u/instruktør	06.30-07.30 Sunrise Yoga60 Juliane	06.15-07.45 Self practise Yoga u/instruktør	06.30-07.30 Sunrise Yoga Silje M.	06.15-07.45 Self practise Yoga u/instruktør	10.00-11.00 Spinning60 Rotasjon																																									
06.45-07.30 Spinning45 Andrè/Trine H.		06.30-07.30 Spinning60 Marianne		06.30-07.15 Spinning45 Marianne	10.00-11.00 Performance/Beast Rotasjon																																									
08.30-09.30 Classical Pilates Jillian (English)	08.30-09.30 Bodypump Nur Aini (English)	08.30-09.30 Bodypump Nur Aini (English)		10.30-11.25 Step Intervall Elise	10.00-11.15 Vinyasa Yoga75 Rotasjon	11.30-12.30 BodyPump Rotasjon																																								
		10.30-11-15 Kettlebell&TRX45 Marianne		11.30-12.00 Core Bosu Elise	11.15-11.45 BodyPump30 Kjell	12.30-15.30 Acroyoga Jam u/instruktør																																								
12.30-13.30 Performance Sigurd/Andrea	12.30-13.30 Performance Sandra	12.30-13.30 Performance Andrea	12.30-13.25 Fitness Intervall Sandra	12.15-13.15 Vinyasa Yoga60 Ingrid	11.50-12.20 Xpress Step Kjell	13.00-13.45 Tabata Mix Rotasjon																																								
12.30-13.30 BodyPump Nur Aini (English)	12.30-13.30 Spinning60 Helene			12.30-13.30 Performance Sigurd/Sandra	12.30-13.00 Xpress Aerobic Rotasjon	16.00-17.00 Performance Tom																																								
	12.30-13.00 4x4 Cardio Andrea				13.05-13.35 Upper Body Rotasjon	17.30-18.30 Restorative Yoga Rotasjon																																								
16.30-17.25 Hiit Cardio Ellen	13.05-13.35 Rock your Abs&Butt Andrea	16.00-17.00 Beast Rotasjon	15.50-16.50 Bodypump Ingvild	16.15-17.15 Vinyasa Yoga60 Margrethe/Juliane		18.15-19.15 Spinning60 Trine																																								
16.30-18.30 Acroyoga Jam u/instruktør		16.30-17.15 Tabata Styrke Ida	16.00-16.45 Kettlebell45 Marianne	16.15-17.15 Spinning60 Bjørn																																										
16.45-17.30 Kettlebell45 Iselin		16.45-17.45 Spinning60 Kristine	17.00-18.00 Performance Sigurd/Andrea	16.15-17.00 Tabata Mix Rotasjon																																										
16.45-17.45 Spinning60 Karina	16.30-17.25 Fitness Intervall Nina	17.00-17.45 Row Rotasjon	17.00-17.30 Hiit Bosu Nina	17.10-18.10 BodyPump Kristine Marie																																										
16.25-16.55 Romwod Willy	16.45-17.45 Spinning60 Bjørn	17.00-18.15 Jivamukti Open75 Hilde	16.45-18.00 Classical Hatha Yoga75 Silje M.	17.30-18.15 Stretching45 Margrethe/Juliane																																										
17.00-18.00 Performance Willy	16.45-17.45 Yoga for climbers Tine	18.00-19.00 Bodypump Marianne T.	17.35-18.05 Core Bosu Nina	<p><b>SiSmini</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Dag:</th> <th>Kveld:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mandag:</td> <td>16.30-19.30</td> </tr> <tr> <td>Tirsdag:</td> <td>STENGT</td> </tr> <tr> <td>Onsdag:</td> <td>09.00 - 13.00* 16.30-19.30</td> </tr> <tr> <td>Torsdag:</td> <td>16.30-19.30</td> </tr> <tr> <td>Fredag:</td> <td>10.00 - 13.00</td> </tr> <tr> <td>Lørdag:</td> <td>09.45 - 14.00</td> </tr> <tr> <td>Søndag:</td> <td>10.30 - 15.30</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Egentrening sal 3</p> <p><b>Åpningstider</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Fra:</th> <th>Til:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mandag:</td> <td>06:00</td> <td>22:00</td> </tr> <tr> <td>Tirsdag:</td> <td>06:00</td> <td>22:00</td> </tr> <tr> <td>Onsdag:</td> <td>06:00</td> <td>22:00</td> </tr> <tr> <td>Torsdag:</td> <td>06:00</td> <td>22:00</td> </tr> <tr> <td>Fredag:</td> <td>06:00</td> <td>21:00</td> </tr> <tr> <td>Lørdag:</td> <td>09:00</td> <td>18:00</td> </tr> <tr> <td>Søndag:</td> <td>10.00</td> <td>20:00</td> </tr> </tbody> </table> <p>! = Nyheter</p>			Dag:	Kveld:	Mandag:	16.30-19.30	Tirsdag:	STENGT	Onsdag:	09.00 - 13.00* 16.30-19.30	Torsdag:	16.30-19.30	Fredag:	10.00 - 13.00	Lørdag:	09.45 - 14.00	Søndag:	10.30 - 15.30		Fra:	Til:	Mandag:	06:00	22:00	Tirsdag:	06:00	22:00	Onsdag:	06:00	22:00	Torsdag:	06:00	22:00	Fredag:	06:00	21:00	Lørdag:	09:00	18:00	Søndag:	10.00	20:00
Dag:	Kveld:																																													
Mandag:	16.30-19.30																																													
Tirsdag:	STENGT																																													
Onsdag:	09.00 - 13.00* 16.30-19.30																																													
Torsdag:	16.30-19.30																																													
Fredag:	10.00 - 13.00																																													
Lørdag:	09.45 - 14.00																																													
Søndag:	10.30 - 15.30																																													
	Fra:	Til:																																												
Mandag:	06:00	22:00																																												
Tirsdag:	06:00	22:00																																												
Onsdag:	06:00	22:00																																												
Torsdag:	06:00	22:00																																												
Fredag:	06:00	21:00																																												
Lørdag:	09:00	18:00																																												
Søndag:	10.00	20:00																																												
18.00-18.45 TRX45 Andrea	17.35-18.35 Makeover Monika	18.00-19.00 Run n' Strength Linda	18.15-19.15 Yoga Upstairs60 Silje M.																																											
17.45-18.40 Step Intervall Iselin	18.00-18.30 Stretching30 Tine	18.25-19.25 Body&Mind Workshop Hilde	18.10-19.05 Zumba Niki																																											
18.00-18.45 Row Willy	18.45-19.30 Kettlebell&TRX45 Christian		18.15-19.15 Classical Pilates60 Jillian (English)																																											
18.00-19.00 Fotball	18.45-19.45 Power Pilates Kristine C.	19.05-19.35 Romwod Sigurd	18.30-19.00 TRX30 Daniel																																											
18.45-19.45 SiS Barre Silje L./Eva	19.00-20.00 Dancemix Nora	19.15-20.00 Tabata Bosu Tone Lise	19.00-19.45 Spinning45 Kristin																																											
18.50-19.50 BodyPump Kristin	19.00-19.45 Spinning45 Andrè	19.45-20.45 SiS Barre Silje L.	19.10-19.40 Rock your Abs Daniel																																											
19.15-20.00 Spinning45 Sofie	20.00-21.00 Performance Andrea	19.45-20.45 Performance Sigurd	19.30-21.00 Ashtanga Yoga90 Sandra L.																																											
20.00-21.15 Power Yoga75 Margrethe/Juliane	20.00-21.00 Yin Yoga60 Alexandra		19.45-20.15 Rock your Butt Daniel																																											
20.00-21.00 Zumba Silje L.	20.10-21.10 BodyPump Kristine S.	20.50-21.50 Acroyoga Jam u/instruktør	20.30-21.30 BodyPump Ingvild N.																																											

