



Vårplan gruppetimer



Se app eller sissportssenter.no
for oppdateringer

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.15-07.45 Self practice Yoga u/instruktør	06.30-07.30 Sunrise Yoga60 Silje M.	06.15-07.45 Self practice Yoga u/instruktør	06.30-07.30 Sunrise Yoga60 Tine/Alexandra	06.15-07.45 Self practice Yoga u/instruktør		
06.45-07.30 Spinning45 André/Trine H.		06.15-07.00 Spinning45 Marianne		06.30-07.15 Spinning45 Marianne	10.00-11.00 Spinning60 Rotasjon	
		08.30-09.30 Bodypump Nur Aini (English)		10.30-11.25 Step Intervall Elise	10.00-11.00 Performance Rotasjon	11.30-12.30 Bodypump Rotasjon
09.00-10.00 Classical Pilates60 Jillian (English)		10.30-11.15 Kettlebell&TRX45 Nur Aini (English)		11.30-12.00 Minibands Elise	10.00-11.15 Vinyasa Yoga75 Rotasjon	12.30-15.30 Acroyoga jam u/instruktør
12.30-13.30 Performance Sigurd	12.30-13.30 Performance Sandra		12.30-13.30 Performance Sigurd	12.15-13.15 Vinyasa Yoga60 Ingrid	11.15-11.45 Bodypump30 Kjell	13.00-13.45 Tabata Mix Rotasjon
12.30-13.30 Bodypump Nur Aini (English)	12.45-13.30 Spinning45* Rotasjon		12.30-13.25 Fitness Intervall Sandra	12.30-13.30 Performance Sigurd	11.50-12.20 Xpress Step Kjell	16.00-17.00 Performance Tom
	12.30-13.00 4x4 Cardio Andrea			16.00-17.00 Performance Rotasjon	12.30-13.00 Xpress Aerobic Rotasjon	17.30-18.30 Restorative Yoga Rotasjon
16.30-17.25 HiIT Cardio Ellen	12.30-13.30 Vinyasa Yoga60 Tine		15.50-16.50 Bodypump Ingvild	16.15-17.15 Vinyasa Yoga60 Prathima (English)	13.05-13.35 Upper Body Rotasjon	18.15-19.15 Spinning60 Trine
16.30-18.30 Acroyoga Jam u/instruktør	13.05-13.35 Rock your Abs&Butt Andrea	16.00-17.00 Beast Sigurd	16.00-16.45 Kettlebell Sigurd	16.45-17.45 Spinning60 Helene/Bjørn		
16.45-17.30 Kettlebell Iselin	16.30-17.25 Fitness Intervall Nina	16.30-17.45 Tabata Styrke Ida	16.45-17.45 Spinning60 Kristine K.	16.15-17.00 Tabata Mix Rotasjon		
16.45-17.45 Spinning60 Karina	16.45-17.45 Spinning60 Trine H.	16.45-17.45 Spinning60 Bjørn	17.00-18.00 Performance Sigurd	17.10-18.10 Bodypump Kristine Marie		
	16.45-17.45 Yoga for Climbers Tine	16.45-18.00 Vinyasa Yoga75 Hilde	17.00-17.30 HiIT Bosu Nina	17.30-18.15 Stretching45 Prathima (English)		
17.00-18.00 Performance Willy	17.35-18.05 Xpress Step Monika	17.00-17.45 Row Sigurd	16.45-18.00 Classical Hatha Yoga Silje M.	SiSmini Dag: Mandag: 16.30-19.30 Tirsdag: STENGT Onsdag: 16.30-19.30 Torsdag: 16.30-19.30 Fredag: 10.00 – 13.00 Lørdag: 09.45 – 13.45 Søndag: 11.15 – 15.00 Åpningstider 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   ! = Nyheter		
18.00-18.45 TRX Andrea	18.10-18.40 Upper body Monika	18.00-19.00 Bodypump Marianne T.	17.35-18.05 Minibands Nina			
17.45-18.40 Step Intervall Iselin	18.00-18.30 Stretching30 Tine	18.00-19.00 Run n' Strenght Linda	18.10-19.05 Zumba Niki			
18.00-19.00 Advanced Willy	18.45-19.45 Power Pilates Kristine C.	18.10-19.10 Yoga Wheel Hilde	18.15-19.45 Ashtanga Yoga75 Sandra L.			
18.00-19.00 Fotball Navninder/Andreas	19.00-20.00 Dancemix Nora	19.15-19.45 Stretching30 Hilde	18.30-19.00 TRX30 Daniel			
18.45-19.45 SIS Barre Eva	19.00-19.45 Spinning45 André	19.05-19.35 Romwod Sigurd	19.00-19.45 Spinning45 Solgunn			
18.50-19.50 Bodypump Marianne T.	19.15-20.00 Kettlebell&TRX45 Christian	19.15-20.15 Step! Tone Lise	19.10-19.40 Rock your Abs Daniel			
19.15-20.00 Spinning45 Sofie	20.00-21.00 Performance Andrea	20.00-21.00 Pilates Silje L.	20.00-21.00 Classical Pilates60 Jillian/Elisabeth			
20.00-21.15 Power Yoga75 Silje M./Andrew	20.00-21.00 Yin Yoga60 Alexandra	19.45-20.45 Performance Sigurd	19.45-20.15 Rock your Butt Daniel			
20.00-21.00 Zumba Silje L.	20.10-21.10 Bodypump Kristine S.		20.30-21.30 Bodypump Ingvild N.			

*Utgår uke 5 og 6