

Juleplan 1

4. desember - 23. desember 2017

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.15-07.45 Self practice Yoga u/instruktør	06.15-07.45 Self practice Yoga u/instruktør	06.15-07.45 Self practice Yoga u/instruktør	06.30-07.30 Sunrise Yoga Silje M.	06.15-07.45 Self practice Yoga u/instruktør		
		06.30-07.30 Spinning60 Marianne				
12.30-13.30 Performance Sigurd		08.30-09.30 Bodypump Nora				
12.30-13.30 Bodypump Nur Aini (English)/Nora	12.30-13.30 Performance Sigurd	10.30-11.15 Kettlebell&TRX Marianne		10.30-11-25 Step Intervall Elise	10.00-11.00 Spinning60 Rotasjon	11.30-12.30 Bodypump Rotasjon
			12.30-13.30 Performance Sigurd	12.30-13.30 Performance Sigurd	10.00-11.00 Performance* Rotasjon	12.30-15.30 Acroyoga Jam u/instruktør
			15.50-16.50 Bodypump* Ingvild/Kristine		10.00-11.15 Vinyasa Yoga75 Rotasjon	13.00-13.45 Tabata Mix Rotasjon
		16.00-17.00 Beast Sigurd		16.15-17.15 Spinning60 Helene	11.15-11.45 Bodypump30 Kjell	
16.30-18.30 Acroyoga Jam u/instruktør	16.30-17.25 Fitness Intervall Nina	16.30-17.15 Tabata Styrke Ida		16.15-17-15 Vinyasa Yoga60 prathima/Tine	11.50-12.20 Xpress Step Kjell	
16.45-17.30 Kettlebell45 Iselin	16.45-17.45 Spinning60 Bjørn	16.45-17.45 Spinning60 Kristine K.	16.45-18.00 Classical Hatha Yoga75 Silje M.	16.15-17.00 Tabata Mix Rotasjon	12.30-13.00 Xpress Aerobic Nina	16.00-17.00 Performance Tom
16.45-17.45 Spinning60 Karina	16.45-17.45 Vinyasa Yoga60 Tine	17.00-17.45 Row Sigurd	17.00-18.00 Performance Sigurd	17.10-18.10 Bodypump Kristine Marie	13.05-13.35 Upper Body Nina	18.15-19.15 Spinning60 Trine
17.45-18.40 Step Intervall Iselin	18.45-19.30 Kettlebell&TRX45 Christian/Marianne	17.00-18.15 jivamukti Open75 Hilde	17.00-17.30 Hiit Bosu Nina			
		18.00-19.00 Bodypump Marianne T.	17.35-18.05 Core Bosu Nina			
18.45-19.45 SiS Barre Eva/Silje L.	19.00-19.45 Spinning45 André		18.15-19.15 Classical Pilates60 Jillian (English)			
18.50-19.50 Bodypump Ingvild		19.05-19.35 Romwod Sigurd	18.30-19.00 TRX30 Daniel			
	19.00 - 20.00 Dancemix Nora	19.15-20.00 Tabata Bosu Tone Lise	19.00-19.45 Spinning45 Solgunn			
20.00-21.15 Poweryoga75 Silje M./Andrew/Tine	20.00-21.00 Performance Stian	19.45-20.45 Performance Sigurd	19.10-19.40 Rock your Abs Daniel			
20.00-21.00 Zumba Silje L./Kristine M	20.00-21.00 Yin Yoga Alexandra	20.50-21.50 Acroyoga Jam u/instruktør	19.30-21.00 Ashtanga Yoga90 Sandra L.			
	20.10-21.10 Bodypump Kristine		19.45-20.15 Rock your Butt Daniel			

Åpningstider juleplan 1

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

SiSmini tar juleferie fra og med
18. des til og med 2. jan 2018



* timen utgår i uke 51