

Juleplan 3

1. januar - 7. januar 2018

Mandag 1.jan kl. 12-20	Tirsdag 2. jan kl. 6-22	Onsdag 3. jan kl. 6-22	Torsdag 4. jan kl. 6-22	Fredag 5. jan kl. 6-21	Lørdag 6. jan kl. 9-18	Søndag 7. jan kl. 10-20
ÅPENT HUS		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		
		08.30-09.30 Bodypump Nora				10.15-11.45 Self practise Yoga u/instruktør
12.15-13.30 Vinyasa Yoga75 Silje M.	12.30-13.30 Performance Sandra			10.30-11.25 Step Intervall Elise	10.00-11.00 Spinning60 Solgunn	11.30-12.30 Bodypump Kristine
12.15-13.00 Spinning45 Solgunn			12.30-13.30 Performance Sigurd	12.30-13.30 Performance Sigurd		12.30-15.30 Acroyoga Jam u/instruktør
					10.00-11.15 Vinyasa Yoga75 Silje M.	13.00-13.45 Tabata Mix Rotasjon
		16.00-17.00 Beast Sigurd			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	15.50-16.50 Bodypump Kjell	16.15-17.15 Vinyasa Yoga60 Prathima	11.50-12.20 Xpress Step Kjell	
16.45-17.45 Spinning60 Marianne	16.45-17.45 Spinning60 Trine H.	16.45-17.45 Spinning60 Bjørn	16.45-18.00 Classical Hatha Yoga75 Silje M.	16.15-17.00 Tabata Mix Tone Lise		
	16.45-17.45 Vinyasa Yoga60 Tine	17.00-17.45 Row Sigurd	17.00-18.00 Performance Sigurd	16.15-17.15 Spinning60 Helene		18.15-19.15 Spinning60 Trine
17.45-18.40 Step Intervall Andrea	19.15-20.00 Kettlebell&TRX45 Christian	17.00-18.15 Jivamukti Open75 Hilde	17.00-17.30 Hiit Bosu Nina	17.10-18.10 Bodypump Kristine M		
		18.00-19.00 Bodypump Marianne	17.35-18.05 Core Bosu Nina			
	19.00-19.45 Spinning45 Andrè	18.00-19.00 Run n' Strenght Linda	18.15-19.15 Classical Pilates60 Jillian (English)			
18.50-19.50 Bodypump Ingvild N.		19.05-19.35 Romwod Sigurd	18.30-19.00 TRX30 Daniel			
		19.15-20.00 Tabata Bosu Tone Lise	19.00-19.45 Spinning45 Solgunn			
	20.00-21.00 Performance Andrea	19.45-20.45 Performance Sigurd	19.10-19.40 Rock your Abs Daniel			
	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		19.45-21.00 Rock your Butt Daniel			

**SiSmini tar juleferie fra og med
18. des til og med 2. jan 2018.
Oppstart onsdag 3. jan 2018.**

