

Vårplan gruppetimer



7. januar - 26. mai
Se app eller sissportssenter.no
for oppdateringer

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.30-07.15 Spinning45 André/Marianne	06.30-07.30 Sunrise Yoga60 Dayle (English)	06.30-07.15 Spinning45 Marianne	06.30-07.30 Sunrise Yoga60 Dayle (English)	06.30-07.15 Spinning45 Marianne		
08.30-09.30 Pilates60 Elise		06.30-07.30 Performance Håkon			10.00-11.00 Spinning60 Solgunn	10.30-11.15 Spinning45 Trine A.
		08.30-09.30 Tabata med stang Jeanett		10.30-11.25 Step Intervall Elise	10.00-11.00 Performance Rotasjon	11.30-12.30 Bodypump60 Rotasjon
12.30-13.30 Performance Sigurd	12.30-13.30 Performance Sandra	10.30-11.15 Kettlebell&TRX45 Andrea	12.30-13.30 Performance End. Sigurd	11.30-12.00 Minibands Elise	10.00-11.15 Slow Vinyasa75 Rotasjon	12.30-15.30 Acroyoga jam u/instruktør
12.30-13.30 Bodypump60 Kristine S.	12.30-13.30 Spinning60 Helene		12.30-13.25 Fitness Intervall Sandra	12.15-13.15 Vinyasa Yoga60 Ingrid	11.15-11.45 Bodypump30 Kjell	13.00-13.45 Tabata med ball Rotasjon
	12.30-13.00 4x4 Cardio Andrea			12.30-13.30 Performance Sigurd	11.50-12.20 Xpress Step Kjell	13.00-14.00 Performance Tom /Håkon
	12.30-13.30 Slow Vinyasa60 Dayle (English)			16.00-17.00 Performance Rotasjon	12.30-13.15 Fitness Cardio Rotasjon	17.30-18.30 Restorative Yoga Rotasjon
16.30-17.00 Performance Skills Matea/Willy	13.05-13.35 Rock your Abs&Butt Andrea	SiSmini Turn Katrine	15.15-16.00 Spinning45 Therese	16.30-17.30 Vinyasa Yoga60 Prathima (English)	13.20-13.50 Upper Body Rotasjon	18.30-19.30 Spinning60 Trine M.H.
16.45-17.30 Fitness Cardio Tone Lise		16.00-17.00 Performance End. Sigurd	15.50-16.50 Bodypump60 Ingvild	16.30-17.30 Spinning60 Helene		
16.45-17.30 Kettlebell Iselin	16.30-17.25 Fitness Intervall Nina	16.30-17.15 Tabata Styrke Ida	16.00-16.45 Kettlebell&TRX45 Sigurd	16.15-17.00 Tabata Mix Rotasjon		
16.45-17.45 SpinningRPM Karina	16.45-17.30 Spinn&Strength Ellen	16.45-17.45 Spinning60 Bjørn	17.00-18.00 Performance partner Sigurd	17.10-18.10 Bodypump60 Kristine S./Øystein		
17.00-18.00 Performance Willy/Matea	17.45-18.45 Zumba Natalia	16.45-18.00 Vinyasa Yoga75 Bindiya (English)	17.00-17.30 HiIT Bosu Nina	17.45-18.30 Stretching45 Prathima (English)		
17.30-18.30 Slow Vinyasa60 Peder		17.00-17.45 Row Sigurd	16.45-18.00 Classical Hatha Yoga75 Kristoffer			
18.00-18.45 TRX Kenneth		18.00-19.00 Bodypump60 Marianne T.	17.35-18.05 Minibands Nina			
17.45-18.40 Step Intervall Iselin	18.45-19.45 Vinyasa Yoga60 Alexandra	18.00-19.00 Run n' Strenght Linda	18.10-19.05 Zumba Niki			
18.00-19.00 Fotball Navninder	19.00-19.45 Tabata Bosu Tone Lise	18.15-19.15 Pilates Silje L.	18.15-19.15 Yin Yoga60 Peder			
18.45-19.45 SIS Barre Eva	19.00-19.45 Spinning45 André /Solgunn	18.30-19.00 Performance Skills Sigurd	18.30-19.00 TRX30 Daniel			
18.50-19.50 Bodypump Kristin	19.00-20.00 Performance Andrea	19.00-20.00 Performance Sigurd	19.00-19.45 Spinning45 Kristin			
19.15-20.00 Spinning45 Øystein	19.15-20.00 Kettlebell&TRX45 Christian	19.10-19.55 Step45 Kjell	19.10-19.40 Rock your Abs Daniel			
	20.00-21.00 Yin Yoga60 Alexandra	19.20-19.50 Stretching30 Silje L.	19.45-20.15 Rock your Butt Daniel			
20.00-21.15 Strenght&Movement Silje M.	20.10-21.10 Bodypump60 Kristine Marie	20.00-21.15 Ashtanga Yoga75 Sandra L.	20.00-21.00 Pilates60 Elisabeth			
			20.30-21.15 Bodypump45 Ingvild N.			

SiSmini

Dag:	Kveld:
Mandag:	16.30–19.00
Tirsdag:	12.30-14.00
Onsdag:	16.30–19.00
Torsdag:	16.30–19.00
Fredag:	10.30 – 13.30
Lørdag:	09.45 – 13.45
Søndag:	11.15 – 15.00

Åpningstider

Dag:	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	19:00
Søndag:	10.00	20:00

! = Nyheter

