



Juletimeplan 2018



mandag 10/12	tirsdag 11/12	onsdag 12/12	torsdag 13/12	fredag 14/12	lørdag 15/12
K11.00 SeniorMOVE Sal Kenneth	1630 SpinnMOVE 30min Helene	0630 SpinnMOVE 45min Sissal	1630 OmniaFUN Marius	0630 SpinnPOWER Sissal	0930 SpinnFUN Sissal
1700 SpinnPOWER Maria	1700 StyrkeMOVE 30min Helene	1030 SeniorMOVE Juleavslutning NB! påmelding Maria	1800 StyrkePOWER Maria	0830 SpinnMOVE Veronika	1030 OmniaSHAPE Sissal
1830 StepSHAPE Maria	1800 SkillMillPOWER Marius	1730 SpinnSHAPE Arild	1930 SykkelSPORT Monica	0930 StyrkeSHAPE Maria	
1830 SykkelSPESIAL 120min Rune	1800 BodyBALANCE Veronika	1930 OmniaSHAPE Helene		1030 BodyBALANCE Maria	
1900 StyrkePOWER Kenneth	1930 Dance4FUN TrineLise		UKE 50		

www.fokust.no



@fokustrening

mandag 17/12	tirsdag 18/12	onsdag 19/12	torsdag 20/12	fredag 21/12	lørdag 22/12
1700 SpinnPOWER Maria	1630 SpinnMOVE 30min Helene	0630 SpinnMOVE Christmas edition Sissal	1630 OmniaFUN Marius	0630 SpinnPOWER Sissal	0930 SpinnFUN Helene
1830 StepSHAPE Maria	1700 StyrkeMOVE 30min Helene			0830 SpinnMOVE Julespesial! Veronika	1030 OmniaSHAPE Helene
1830 SykkelSport 90min Rune	1930 Dance4FUN Christmas edition Trine Lise			0930 StyrkeSHAPE Maria	
1900 StyrkePOWER Kenneth		UKE 51			

onsdag 26/12	torsdag 27/12	fredag 28/12	lørdag 29/12	mandag 31/12	tirsdag 1/1
1000 RibberockSPINN 90min Helene og Sissal	1800 Romjulsromo Skillmill/omnia 60min Jeanine	0930 StyrkeSHAPE Maria	0930 SpinnFUN Veronika	1000 NyttårsSpinn 60min Maria og Sissal	Godt Nytt år!
1000 RibberockSAL 90 min Trine Lise og Jeanine		Uke 52	1030 OmniaSHAPE Veronika		

Åpningstider julen 2018

Mandag – fredag	05.30-22.00
Lørdag	06.00-20.00
Søndag	06.00-21.00
Lillejulaften	06.00-21.00
Julaften	06.00-14.00
1.juledag	06.00-21.00
2.juledag	06.00-21.00
Nyttårsaften	06.00-18.00
1.nyttårsdag	06.00-21.00

