



Timeplan høst 2017

11. september- 3. desember



fokus trening
- ET KOMPETANSEMIJØ

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0930 BodyBALANCE 60min Sissal	0930 SlyngesHAPE 45min Maria	0630 SpinnMOVE 45min Sissal	0930 SkillmillFUN 45min Sissal	0630 SpinnPOWER 50min Sissal	0930 SpinnFUN 50min Rullering	1030 SkillmillMOVE 45min Rullering
1100 SeniorMOVE Sal 45min Kenneth	1630 SpinnMOVE 30min Helene	0930 OmniaFUN 45min Maria	1630 OmniaFUN 45min Marius	0830 SpinnMOVE 45min Sissal	1030 OmniaCORE 30min Rullering	
1700 SpinnPOWER 60min Maria	1700 StyrkeMOVE 30min Helene	1030 SeniorMOVE Spinning 45min Maria	1730 SpinnMOVE 45min Mari	0930 StyrkeSHAPE 45min Maria		
1800 OmniaCORE 30min Maria	1730 OmniaMOVE 45min Jonas	1730* Tufteparken 60min Marius	1800 StyrkePOWER 45min Maria	1030 BodyBALANCE 60min Maria	*Trening i Tufteparken t.o.m 25.okt! Påmelding via facebook	
1830 SykkeSPORT 90min Sesongbasert spinning * starter uke 40 Rune	1830 BodyBALANCE 60min Veronika	1800 SkillmillFUN 45min Kenneth		1700 SkillmillPOWER 45min Rullering		
1845 Step/StyrkeSHAPE 45min Maria	1930 Dance 4 FUN 50min Trine Lise	1800 SpinnSHAPE 60min Monica				
1930 SkillmillSPORT 45min Kenneth		1900 OmniaCORE 30min Jeanine				
2030 SpinnFUN 45min Jeanine		1900 Mobilitet MOVE 40min Kenneth				
		1945 Step/styrkeFUN 45min Jeanine				

Rykker det i rockefoten?
Prøv nyheten **Dance 4 FUN!**

Hva vil du trene for i dag?

MOVE: -fungerende kropp i hverdagen

FUN: - det skal være gøy å trene!

SHAPE: -høy forbrenning, kroppen tar form!

POWER: - du vil dra hjem ordentlig sliten!

SPORT: - prestasjon, fremgang og eksplosivitet!

BALANCE: - indre ro, balanse i kropp og sinn.

CORE: - som strøssel på softisen, blir kjedelig uten!

Les mer om innhold på timene: www.fokust.no