

Timeplan

Høsten 2018

10.september – 9.desember



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 Mari/Helene	1030 SkillmillMOVE 45min Jeanine
1100 SeniorMOVE Sal 45min Kenneth	1630 SpinnMOVE 30min Helene	0930 OmniaFUN 45min Maria	1630 OmniaFUN 45min Marius	0830 SpinnMOVE 45min Veronika	1030 OmniaSHAPE 45min Mari/Helene	
1700 SpinnPOWER 60min Maria	1700 StyrkeMOVE 30min Helene	1030 SeniorMOVE Spinning 45min Maria	1730 SpinnMOVE 45min Mari	0930 StyrkeSHAPE 45min Maria	NYE TIMER HØSTEN 2018! 🕒 PULS MOVE – Enkle trinn, du velger intensitet! 🕒 STEP 4 FUN – kondisjonstrening på stepkasse. Lekende trinn, du velger intensitet! 🕒 STEP SHAPE – kondisjonstrening på stepkasse. Enkle trinn, høy intensitet.	
1830 StepSHAPE 30 min Maria	1800 BodyBALANCE 60min Veronika	1730 SpinnSHAPE 60min Arild	1730 PulsMOVE 40min Maria	1030 BodyBALANCE 60min Maria		
1830 SykkelSPORT 90min Sesongbasert spinning * starter uke 41 Rune	1800 SkillmillPOWER 45min Marius	1800 Step 4 FUN 50min Jeanine	1815 StyrkePOWER 45min Maria	1700 SkillmillPOWER 45min Marius		
1900 45min StyrkePOWER Kenneth	1930 Dance 4 FUN 50min Trine Lise	1900 Mobilitet MOVE 40min Kenneth	1930 SykkelSPORT 90min Monica *starter uke 37	1700 Dance 4 FUN 50min Trine Lise		
2030 SpinnFUN 45min Helene		1930 OmniaSHAPE 45 min Helene				

Sterk kropp? Ned i vekt? Og det brennkviKT?

La oss være ærlig. Ingenting av dette skjer brennkviKT, men med rett fokus og mer kunnskap blir du mer effektiv, og da vil resultatene komme raskere!

SUPERFOKUS er de nye PT-gruppene som hjelper deg med dette!

Mer info finner du her: www.fokust.no/superfokus

- 🕒 **Superfokus 1**, styrketrening, ingen erfaring kreves.(6 plasser)
- 🕒 **Superfokus 2**, styrketrening, noe erfaring kreves.(6 plasser)
- 🕒 **Superfokus kroppsvekt**, egenvektstrening, noe erfaring kreves.(6 plasser)
- 🕒 **Superfokus vektreduksjon**, både teori og trening, ingen erfaring kreves. (8 plasser)