

# Timeplan vinter 2020

2.mars – 5.april

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>1100</b> SeniorSAL Nivå 2   45min 1.etg Kenneth	<b>0930</b> SlyngeSHAPE 45min Marius	<b>0630</b> SpinnMOVE 45min Mari	<b>1800</b> SykkelSPORT 90min Monica	<b>0630</b> SpinnPOWER 50min Kenneth	<b>0930</b> SpinnFUN 50min Veronika/Helene/Mari	<b>1030</b> SirkelMOVE 45min   2.etg Mari/Trine Lise /Veronika
<b>1100</b> SeniorSIRKEL Nivå 1   45min 2.etg Maria	<b>1630</b> SpinnMOVE 30min Helene	<b>0930</b> SirkelMOVE 45min   2 etg Marius	<b>1830</b> StyrkeSHAPE 50min Jeanine	<b>0830</b> SpinnMOVE 45min Kenneth	<b>1030</b> HIIT SHAPE 45min   2.etg Mari/Helene/Veronika	
<b>1700</b> SpinnPOWER 60min Maria	<b>1700</b> StyrkeMOVE 30min Helene	<b>1030</b> SeniorSPINNING Nivå 2   45min Maria	<b>1930</b> Mobilitet 40min Marius	<b>0930</b> StyrkeSHAPE 45min Maria		
<b>1730</b> SlyngeMOVE 50min Marius	<b>1800</b> BodyBALANCE 60min Veronika	<b>1730</b> SpinnSHAPE 60min Arild	<b>2015</b> YogaMEN Trond Påmelding asana.no	<b>1030</b> BodyBALANCE 60min Maria		
<b>1830</b> SykkelSPORT 90min Rune	<b>1800</b> SirkelFUN 45-55min   2.etg Trine Lise	<b>1945</b> HIIT SHAPE 45-50min   2.etg Helene		<b>1100</b> SeniorSIRKEL Nivå 1   45min 2.etg Marius		
<b>1830</b> StepSHAPE 40min Maria	<b>1930</b> Dance4FUN 50min Trine Lise			<b>1700</b> Dance4FUN 50min Trine Lise		
<b>1915</b> KampSPORT 45min   1.etg Marius				<b>1700</b> HIIT POWER 45-50min   2.etg Marius		
<b>2015</b> Yoga Trond Påmelding asana.no						
<b>2030</b> SpinnFUN 45min Mari						



**@fokustrening**  
Følg oss på SoMe for masse spennende aktiviteter og nyheter!

## NYHET PÅ TIMEPLAN!

KampSPORT mandager kl. 19.15!  
Dette er en skikkelig leken økt hvor du trener hele kroppen med elementer fra kampsportens verden, med reaksjonsøvelser, kjernestyrke, hansker og puter m.m.

Intensitet: moderat-høy



**VERV EN VENN**

En måned gratis trening for hvert nye medlemskap!\*

**DET ER GØY Å TRENE SAMMEN**

#trenemedmamma #sk2020 #sterkeresammen #vervenvenn  
#kvalitetstid #treningsglede #treningmedpt @fokustrening



**fokus trening**  
-ET BIDRAG TIL GLEDE

www.fokust.no | ☎ 40609826 | Tørkoppveien 6, 1570 Dilling | ✉ trening@fokust.no