



TIMEPLAN Vinter 2019

2.januar – 31.mars

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
1100 SENIORSAL Nivå 2 45min Kenneth	0930 Slyngeshape 45min Maria	0630 SpinnMOVE 45min Sissal	1030 SkillmillFUN 45min Sissal	0630 SpinnPOWER 50min Sissal	0930 SpinnFUN 50min Sissal/Mari/Helene	1030 SkillmillMOVE 45min Jeanine/Veronika/Helene
1100 ★ SENIORSIRKEL Nivå 1 2 etg. 45min Jeanine	1630 SpinnMOVE 30min Helene	0930 OmniaFUN 45min Maria	1630 OmniaFUN 45min Jeanine	0830 SpinnMOVE 45min Sissal	1030 OmniaSHAPE 45min Sissal/Helene	
1700 SpinnPOWER 60min Maria	1700 StyrkeMOVE 30min Helene	1030 SENIORSPINNING Nivå 2 45min Maria	1730 Step 4 FUN 40min Jeanine	0930 StyrkeSHAPE 45min Maria		
1700 ★ OmniaMOVE 30min Marius	1800 BodyBALANCE 60min Veronika	1730 SpinnSHAPE 60min Arild	1815 StyrkePOWER 45min Jeanine	1030 BodyBALANCE 60min Maria		
1730 ★ Slyngemove 50min Marius	1800 SkillmillPOWER 45min Marius	1900 Mobilitet MOVE 40min Kenneth	1930 SykkelSPORT 90min Monica	1100 ★ SENIORSIRKEL Nivå 1 2.etg 45min Marius		
1830 StepSHAPE 30min Maria	1930 Dance 4 FUN 50min Trine Lise	1930 OmniaSHAPE 45min Helene		1700 SkillmillPOWER 45min Marius		
1830 SykkelSPORT 90min Sesongbasert spinning Rune				1700 Dance 4 FUN 50min Trine Lise		
1900 45min StyrkePOWER Kenneth						
2030 SpinnFUN 45min Mari						



*Omnia = sirkeltrening
*Skillmill = stasjonstrening
Begge grupper foregår i 2.etg.

NYHET!
Yoga grunnkurs mandager kl.20.00
Yoga4MorningVitality tirsdager kl.06.30
Yoga4men torsdager kl.19.15
Mer info på www.fokust.no/yoga
Sertifisert Iyengar Yoga Instruktør:
Trond Henrik Saastad

UTÅLMODIG?
Kickstart 2019 med raskere resultater ved å bli med på en treningsgruppe med personlig trener!
Treningsmål: Vektreduksjon, styrke eller kroppsvektstrening.
www.fokust.no/superfokus



fokus trening
-ET BIDRAG TIL GLEDE