














Tasta – Sommeren 2017

Besøksadresse; Gjerdevn. 84, Tasta.
Telefon 51 54 60 58

Uke 26 - 32 26 Juni – 13 August

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
09:10 Spinn 30 		06:30 Spinn 45 KUN JUNI Lloyd 				
09:45 Styrke 30 				09:15 Spinn 45 	10:15 Spinn 60 	
17:35  45min	17:30 Spinn 45 	17:30  60 min Ikke uke 26	18:15 PulsRush 45min Kun uke 26,28,31	Åpningstider: fra 1. juli tom 31. juli Mandag kl. 09:00 – 21:00 Tirsdag kl. 13:00 – 21:00 Onsdag kl. 09:00 – 21:00 Torsdag kl. 13:00 – 21:00 Fredag kl. 09:00 – 19:00 Lørdag kl. 10:00 – 17:00 Søndag kl. 13:00 – 19:00		
18:30 Spinn60 	18:20 Bootcamp Kun uke 26,30,31,32	19:00 MRL 45min 	18:00 Spinn60 			
18:40  60 min Kun uke 28,29,30,31,32			19:05  Yoga Kun uke 27,30,31,32			

Navn	Beskrivelse
Zumba	Zumba har tatt verden med storm! Du danser deg glad med enkle trinn til herlige rytmer
Spinning	Kondisjonstrening på sykkel etter inspirerende og kjekk musikk. Timen passer for alle.
PulsRush	Kondisjonstrening i sal. Får pulsen opp ved enkle øvelser. Passer for alle.
Bodypump	Styrketrening til musikk med vektstenger. Alle store muskelgrupper trenes. Passer for alle.
MRL	Trening med kun fokus på mage, rumpe og lår. God bein økt. Timen passer for alle.
Yoga	Ulike yoga poses, passer for alle.
Bootcamp	Sirkeltrening i sal. Trener både styrke og kondisjon.