



Sommertabell

## Gruppetimer fra 11. til 30. juni 2018

Marknesringen, Røyneberg.

Telefon 51 64 89 00

Ny tabell fra 1. juli

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	<b>06:15</b> Spinning 45 min Marianne/Aslaug Sal 2		<b>06:15</b> Spinning 45 min Marianne Sal 2			
<b>09:10</b> Spinning 30 min – Jeanette Sal 2		<b>09:10</b> Spinning 30 min – Hanna Sal 2				
<b>09:45</b> Yoga 30 min – Jeanette Sal 1		<b>09:45</b> Styrke 30 min – Hanna Sal 1			<b>10:15</b> Spinning 60 min Div. Sal 2	
<b>17:30</b>  45 min - Lene Sal 1		<b>17:30</b> Spinning 30 min - Gunn Sal 2				<b>19:00</b> Spinning 30 min – Lise Sal 2
<b>18:35</b> Spinning 45 min - Lene Sal 2	<b>18:00</b>  30 min – Silje Sal 1	<b>18:05</b> Yoga 45 min – Jeanette Sal 1	<b>18:00</b> Spinning 30 min – Bergitte Sal 2			<b>19:30</b> Styrke 30 min – Lise Sal 1
<b>19:25</b>  30 min - Lise Sal 1	<b>19:10</b>  45 min - Malene Sal 1		<b>18:30</b>  30 min - Bergitte Sal 1	<b>Barnepass</b> Onsdag og fredag kl. 09:00 – 10:30* (*Bestill plass senest 18:00 dagen før, sola@racket.no) Mandag og tirsdag kl. 17:30 – 19:30 Lisa/Marte.		
	<b>20:00</b> Spinning 30 min – Gry Sal 2			<b>Åpningstider</b> kl. 09:00 – 22:00 Mandag kl. 06:00 – 22:00 Tirsdag kl. 09:00 – 22:00 Onsdag kl. 06:00 – 22:00 Torsdag kl. 09:00 – 20:00 Fredag kl. 10:00 – 17:00 Lørdag kl. 13:00 – 21:00 Søndag		
	<b>20:35</b> Styrke 30min – Gry Sal 1					

Navn	Beskrivelse
BodyPump	Styrketrening til musikk med vektstenger. Alle store muskelgrupper trenes. Passer for alle.
CXworx	CXworx fokuserer på mage og rygg. Effektiv trening som passer for alle. Varighet 30 minutter.
Grit	30 min hvor musikk og øvelser gir deg kraftfull trening, forbedrer oksygenopptaket, styrken og utholdenheten.
Puls	Enkle og kraftfulle trinn til drivende musikk. Får opp pulsen og forbrenningen.
Yoga	Styrker kjernemuskulaturen, øker bevegeligheten og forbedrer din egen kroppsbevissthet.
Spinning	Kondisjonstrening på sykkel etter inspirerende og kjekk musikk.
Styrke	Effektiv styrketrening for hele kroppen. Passer for alle.
Zumba	Zumba har tatt verden med storm! Du danser deg glad med enkle trinn til herlige rytmer.