

Froland IdrettsAnlegg Timeplan

Treningscenter Frisklivssentral

Gjelder f.o.m. 9. januar 2012

SAL

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09.00		Zumba Ninni	Lett intervall Camilla	Zumba Julie		
10.00	Friskliv Gro	Friskliv Julie		Friskliv Gry	BodyBalance Mirjam	
11.15						Diverse Se oppslag
16.30					Høypuls Jon Arnold	
18.00	Zumba Mirjam	Step Jon Arnold				
19.00	Bodybalance Julie	Aerobic Mix Anne Grete		Zumba Ninni		
20.00		Lett Styrke Marianne				

SYKKEL

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
06.30		Morgensykkel Glenn				
09.00	Sykkel lett Diverse		Sykkel basis Anne Grete		Sykkellhard Nils Bjørn	
11.15						Sykkel Diverse
16.30	Sykkel langtur Odd Harald		Sykkelsenior Sigbjørn		Sykkel Mix Tom Arild	
18.00				Sykkel puls Eivind		
19.00	Sykkel hard Asbjørn Sv	Sykkel lett Marianne	Sykkel Intrv Glenn			

- Timen passer for alle. Enkelt og effektivt.
- Passer for deg som har trent før. Energetisk, tøft og motiverende.
- Treningsglede på sitt beste. Latinamerikanske rytmer med god energi.
- Kropp og sjel. Time for alle. Inspirert av Thai Chi, Yoga og Pilates.
- Frisklivssentral. Trening etter henvisning fra lege/fysioterapeut.