

TIMEPLAN VIKINGHALLEN

VELKOMMEN TIL OSS!

MANDAG	11.00 AKTIV REHAB AUGUST	12.00 GLATRIM AUGUST	16.30 TABATA AUGUST	17.30 PULS LIGHT JANICKE	18.00 BODY- WEIGHT JANICKE	18.50 YOGA JANICKE
TIRSDAG	11.00 GLATRIM BJØRG	12.30 SYKKEL OG STERK 90 AUGUST	17.00 TABATA AUGUST	18.00 SPINN BODYPUMP AUGUST	19.00 SPINN BOOTCAMP AUGUST	
ONSDAG	10.00 STYRKE OG BALANSE LEA	11.00 YOGA LISE	12.00 SYKKEL OG STERK AUGUST	13.00 AKTIV REHAB LEA	18.00 TABATA CAMILLA	
TORS DAG	10.30 SYKKEL OG STERK 90 JONAS	12.00 GLATRIM BJØRG	13.00 AKTIV REHAB LEA	19.00 STYRKE TROND	20.00 SPINNING TROND★	★ NOEN AV TIMENE TORS DAG KLOKKEN 20 UTGÅR. SE RUBIC
FREDAG	11.00 YOGA LISE	12.00 STYRKE LISE	16.30 BOOTCAMP RULLERER			

HUSK PÅMELDING TIL TIMENE VIA RUBIC!

VÅRE ÅPNINGSTIDER:
MANDAG-TORS DAG 06-22
FREDAG: 06-20
LØRDAG-SØNDAG: 10-17

HARD

MIDDELS
HARD

MIDDELS

REHAB/
LETT

FUNCTIONAL FITNESS TIMEPLAN

MANDAG	16.00 UNG FF EMIL	17.00 OLY EMIL	18.00 WOD EMIL
TIRSDAG	16.00 UNG FF AUGUST	17.00 WOD KLAUS	18.00 INTRO FF KLAUS
ONSDAG		17.00 WOD AUGUST	
TORS DAG	16.00 UNG FF SEBASTIAN	17.00 WOD SEBASTIAN	
FREDAG		17.00 WOD CAMILLA	

HUSK PÅMELDING TIL TIMENE VIA RUBIC!

VÅRE ÅPNINGSTIDER:
MANDAG-TORS DAG 06-22
FREDAG: 06-20
LØRDAG-SØNDAG: 10-17