IDEN TRENINGSSENTER

TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
	MORGENPULS KL 06:00-06:30 STUDIO - MØLLER RAGNHILD	FULLKROPPSØKT-KAN HA MED BARN KL 10:00-11:00 IDENBOXEN MARIA	MORGENFOGGEL KL 06:00-06:45 IDENBOXEN ÅSE	NB! FREDAGSTIMENE KUN ODDETALSUKER	NB! LØRDAGSTIMENE KUN PARTALLSUKER
STYRKE OG PULS KL 15:30-16:30 IDENBOXEN ELLEN	TRENINGS VEILEDNING KL 14:15-16:00 STUDIO GUDNY	STYRKE OG PULS KL 15:30-16:30 IDENBOXEN STINE	BASISBALL KL 10:00-10:45 IDENBOXEN MARIE		LØP OG STYRKE KL 08:50-10:00 IDENBOXEN SISSEL LARS ERLING
DAGENS KL 17:00-18:00 IDENBOXEN SISSEL	DAGENS KL 17:00-18:00 IDENBOXEN TONJE		TRENINGS VEILEDNING KL 14:00-16:00 STUDIO SIMEN	LØPETIME KL 16:30-17:15 STUDIO - MØLLER SISSEL/TONJE MARIA	
TRENINGS VEILEDNING KL 17:30-19:00 STUDIO LARS ERLING		HYROX KL 17:15-18:15 IDENBOXEN AURORA	HYROX KL 16:30-17:30 IDENBOXEN SIMEN		
	HJERTETRIM KL 18:00-19:00 STUDIO - MØLLER LARS ERLING	KETTLEBELLS KL 18:30-19:45 IDENBOXEN TOR ARNE	LØPETIME KL 18:00-18:45 STUDIO -MØLLER AURORA		
			MOBILITET &AVSPENNING KL 19:00-19:45 YOGAROM RAGNHILD		