

TIMEPLAN – våren 2010

Gjelder fra 6. april – 30. mai 2010

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
18:30 – 19:45	Aerobic 1 + styrke m/Monica	Body Work m/Yvonne		
20:00 – 21:15	Body Work m/Monica	Step m/Yvonne		Body Work m/Mari
Påmelding Body Work til tlf;	Monica 92 89 79 68	Yvonne 93 09 97 34		Mari 99 59 02 85
Påmelding Step til tlf;		Yvonne 93 09 97 34		

Med forbehold om endringer

Timebeskrivelse:

- Aerobic:** Kondisjon- og koordinasjonstrening på gulvet. Aerobic 1 er enklere koordinasjonsmessig enn Aerobic 2 som er en videregående time.
- Body Work:** Utholdende styrketrening (mange repetisjoner) for hele kroppen etter fengende musikk. Møt i god tid, utstyr må finnes fram før timen begynner!
- Step:** Kondisjon- og koordinasjonstrening hvor vi går opp, ned, skrått og kanskje også litt rundt en stepkasse. Møt i god tid, utstyr må finnes fram!

NB det er påmelding til Step og Body Work timene.

På grunn av utstyr som brukes på Body Work og Step timene er det begrenset antall plasser. Påmelding til disse timene skjer i all hovedsak på senteret, utenom dette kan påmelding gjøres direkte til den som står oppført på timeplanen. Påmelding utenom senteret tas imot på hverdager mellom kl 16:30 – 17:30.

Påmelding til ønsket time; **tidligst en uke i forveien fra kl 16:30.**

Avbestilling av time gjøres til samme person som tok påmeldingen vedr aktuell time.

Avbestilling gjøres snarest mulig, og **senest 2 timer før timen starter.** Ikke avbestilte timer må betales.

Alle timene er tilpasset friske mosjonister, og all trening skjer på eget ansvar.

Aldersgrense: Fra 10.klasse.

Første gang du prøver Aerobic og Body Work får du en prøvetime gratis. Ellers koster treningen kr 45 pr økt/klasse. Klippekort som mistes kan vi dessverre ikke erstatte.

Ubrukte klippekort refunderes ikke.

Følgende klippekort selges:

5 klipp;	kr 225
10 klipp;	kr 450
20 klipp;	kr 900

Velkommen! ☺