



Mo Trimstuggu

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag |
|-------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| Aerobic | | | 1830-1930 Stine | |
| Zumba | | | | 1830-1930 Yvonne |
| Bodywork | 1945-2100 Monica | | | |
| Corebar | | 1930-2030 Heidi | | |
| Step | 1830-1930 Monica | | | |
| Step/styrke | | | 1945 -2045 Mari | |

*Timeplan gjelder fom 1 uke tom uke 13 . Med forbehold om endringer.



Kom i form med oss—trim for alle



Mo Trimstuggu

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag |
|-------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| Aerobic | | | 1830-1930 Stine | |
| Zumba | | | | 1830-1930 Yvonne |
| Bodywork | 1945-2100 Monica | | | |
| Corebar | | 1930-2030 Heidi | | |
| Step | 1830-1930 Monica | | | |
| Step/styrke | | | 1945 -2045 Mari | |

*Timeplan gjelder fom 1 uke tom uke 13 . Med forbehold om endringer.



Kom i form med oss—trim for alle



Timebeskrivelser:

Zumba: Kondisjonstrening med utgangspunkt i ulike dansestiler.

Aerobic: Kondisjon - og koordinasjonstrening på gulvet.

Body Work; Utholdende styrketrening for hele kroppen etter fengende musikk.

Corebar: Enkel, variert og funksjonell trening med høyt energitrøkk. Alt i ett; kondis, balanse, smidighet og styrke, spesielt fokus på kjernemuskulatur.

Step: Kondisjon - og koordinasjonstrening hvor vi går opp, ned, skrått og kanskje også litt rundt en stepkasse.

Step/Styrke: Kondisjon - og styrketrening med enkle trinn.

Påmelding til Step, Step/styrke, Body Work, Corebar og Zumba.

- Påmelding på senteret eller direkte til instruktør.
- Påmelding på SMS; **tidligst en uke i forveien fra kl 16:30.**
- Avbestilling av time gjøres til instruktør og **senest 2 timer før timen starter.**
- Ikke avbestilte timer må betales.
- Møt opp i god tid på Bodywork pga utstyr som må klargjøres. Dette gjelder også hvis du skal på en ny time
- Alle timene er tilpasset friske mosjonister, og all trening skjer på eget ansvar.



Monica Rasen

Tlf: 928 97 968



Mari Saugnes

Tlf: 995 90 285



Yvonne Bunes

Tlf: 930 99 734



Heidi Finsrud

Tlf: 900 91 845



Stine M. Sannerud

Tlf: 958 51 585

Du finner også informasjon på Facebook: Mo Trimstuggu



Timebeskrivelser:

Zumba: Kondisjonstrening med utgangspunkt i ulike dansestiler.

Aerobic: Kondisjon - og koordinasjonstrening på gulvet.

Body Work; Utholdende styrketrening for hele kroppen etter fengende musikk.

Corebar: Enkel, variert og funksjonell trening med høyt energitrøkk. Alt i ett; kondis, balanse, smidighet og styrke, spesielt fokus på kjernemuskulatur.

Step: Kondisjon - og koordinasjonstrening hvor vi går opp, ned, skrått og kanskje også litt rundt en stepkasse.

Step/Styrke: Kondisjon - og styrketrening med enkle trinn.

Påmelding til Step, Step/styrke, Body Work, Corebar og Zumba.

- Påmelding på senteret eller direkte til instruktør.
- Påmelding på SMS; **tidligst en uke i forveien fra kl 16:30.**
- Avbestilling av time gjøres til instruktør og **senest 2 timer før timen starter.**
- Ikke avbestilte timer må betales.
- Møt opp i god tid på Bodywork pga utstyr som må klargjøres. Dette gjelder også hvis du skal på en ny time
- Alle timene er tilpasset friske mosjonister, og all trening skjer på eget ansvar.



Monica Rasen

Tlf: 928 97 968



Mari Saugnes

Tlf: 995 90 285



Yvonne Bunes

Tlf: 930 99 734



Heidi Finsrud

Tlf: 900 91 845



Stine M. Sannerud

Tlf: 958 51 585

Du finner også informasjon på Facebook: Mo Trimstuggu