

| Timeplan-Sal- Fra januar 2019 |        |         |        |         |          |        |
|-------------------------------|--------|---------|--------|---------|----------|--------|
| Aktivitet                     | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag   | Søndag |
| * Gla' Kondis                 |        | 18.00   |        |         |          |        |
| * Kondis m/mage-rygg          |        |         |        | 18.00   | 17.15(1) |        |
| * Kondismix m/tabata          | 17.30  |         |        |         |          |        |
| * Pilates- Yoga               | 19.30  |         |        |         | 10.00    |        |
| * Step-styrke                 |        |         | 18.00  |         |          |        |
| * Styrke (30 min)             |        | 18.30   |        | 07.00   |          |        |
| * StyrkeSirkel                |        |         |        | 19.00   |          |        |
| * Styrke på apparater         |        |         | 10.00  |         |          |        |
| * TRX- kraft (slynge)         | 18.30  |         | 19.00  |         |          |        |
| * TRX- lett (slynge)          | 10.00  |         |        |         |          |        |
| * Trimmen                     |        | 10.00   |        | 10.00   |          |        |
|                               |        |         |        |         |          |        |
| * Biri IL fotball (kurs)      | 16.30  |         |        | 18.00   |          |        |
| * MediYoga (kurs)             |        | 11.15   |        | 19.15   |          |        |
| * Styrke-Ungdom (kurs)        | 17.15  |         |        |         |          |        |
| Timeplan-Syssel-              |        |         |        |         |          |        |
| Aktivitet                     | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag   | Søndag |
| * Sykkel 60                   | 18.00  | 06.30   |        | 18.00   | 17.15(1) |        |
|                               |        | 09.00   |        |         |          |        |
| * Sykkel 30                   |        | 18.00   |        | 06.30   |          |        |

(1): Oddetall uker Sykkel 60/ partall uker Kondis m/styrke

#### Harmoni

Rolige timer som skaper indre balanse

#### Energi

Kondisjon i fokus og timene er bygd opp med flere nivå

#### Kraft

Kraftfulle timer som er krevende og fokuserer på styrke

#### Core og balanse

Timer som fokuserer på kjernemuskulatur og bedre balanse

#### Glede

Timer hvor du opplever glede gjennom bevegelse og musikk

Noen av våre timer kombinerer flere fargebeskrivelser. Alle som deltar bestemmer sitt eget nivå