

VÅREN 2002

VEKERTORGET TRENINGSSENTER SPINNING

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
07 15			Spinn 45			
08 15		Spinn+ Styrke 60				
15 15	Spinn 45		Kvikk spinn intro (kl.15)		Spinn 60	Spinn 60
16 15		Spinn 45		Spinn 60		
17 15					Spinn 60	
18 15	Intro+15 spinn i g.					
19 15	Spinn 60	Spinn 45	Bakke 60	Spinn 45		
20 15	Spinn 45	Bakke 60	Spinn 75			

VEKERTORGET TRENINGSSENTER AEROBIC

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
12 00					Intervall 60		
14 00						Høy//lav 60	
15 00	Funk 60		Aerobic				
16 00	Høy//lav 60	Friskvern 60	Step+ styrke 60	Step i gang			
17 00	Step+ 60	Høy//lav 60	Disco dans 60	Styrke 60	Styrke		Svett
18 00	Høy//lav 60	Aerobic	Aerobic	Høy//lav 60			
19 00	Svett60	Kick off 60					
20 00		Styrke 60					

LEMKUHLHALLEN SPINNING

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
08 15				Spinn+ styrke 60		
16 15			Spinn 60	Spinn 45		
17 15					Spinn 60	Spinn 60
19 15	Spinn 45	Spinn 60	Bakke 60	Spinn 60		
20 15	Spinn int. 60					

LEMKUHLHALLEN AEROBIC

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
15 00		Funk step 60		Stretch 45		Intervall
16 00	Kom i gang 60				Svett	
17 00	Step 60					
18 00	Høy//lav 60	Svett+ 60	Puls 60	Høy//lav 60		
19 00			Step+ styrke 60			
20 00		Styrke+ stretch 60				

FANTOFT TRENINGSSENTER SPINNING

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Søndag
17 15			Spinn i gang 45		
18 15		Spinn 45			Spinn 60
19 15	Spinn intervall 60	Spinn 60		Spinn 45	
20 15	Spinn 45		Bakke 60	Spinn 75	

FANTOFT TRENINGSSENTER AEROBIC

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
14 00						Svett 60
17 00	Kom i Gang 60					
18 00	Puls 60	Svett+ 60	Intervall 60	Høy//Lav 60	Spinn+ styrke 75	
19 00	Høy//Lav 60	Styrke+ stretching 60	Svett 60	Step 60		

ÅPNINGSTIDER

Vektertorget:

Mandag - torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag (til 1/6)

Fantoft

Mandag - torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag (til 1/4)

Lehmkuhlhallen

Mandag - Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag (til 1/4)

Studentsenteret

Mandag - Fredag

0700 - 2130

0700 - 1930

1000 - 1630

1500 - 1930

1000 - 2200

1000 - 2000

1000 - 1700

1600 - 2000

0730 - 2200

0730 - 2000

1000 - 1700

1600 - 2000

1000 - 2200