

Moov Timeplan 2019 Gjeldende fra uke 17

Kl	Mandag	Kl	Tirsdag	Kl	Onsdag	Kl	Torsdag	Kl	Fredag	Kl	Lørdag	Kl	Søndag
06.35	Sykkell Kl (30) Marie	06.35	God morgen Yoga (55) Ruth	06.35	Sykkell Kl (45) Therese	06.35	God morgen Yoga (55) Ruth	06.35	Sykkell LI (45) Line K				
07.10	Styrke (30) Marie							06.45	Løp Intervall (30) Marie				
09.40	Moov&Dance (45) Justyna	09.00	HIT (30) Mai Linn M	09.30	Mage/Rygg (30) Ida	10.00	Puls (30) Justyna	09.00	Sykkell LI (45) André / Therese	10.00	Kondisjon/styrke intervall (55) Marthe / Ingvild	11.00	Sykkell Puls (55) Therese
10.30	Sirkeltrening (30) 2.etg Tren.avd. André	09.30	Minibands (30) Mai Linn M	10.10	Sykkell Kl (45) Ida	10.30	Tabata styrke (30) Justyna	09.25	Kropp i Balanse (55) 1.etg. Carina	10.15	Løp Pyramideintervall (45) Rullerende inst.	12.05	YogaLates (60) Therese
10.30	Godt Voksen Styrke/ balanse (60) Carina	10.05	GåPuls Intervall (30) Anki	10.05	Godt Voksen Dance (45) Jahne	11.15	MoovMamma 2.etg. Kinesis (45 min) Carina	10.00	HIT Sirkel (30) 2.etg Tren.avd. André / Therese	10.00	Mini Moover (55) 4-8 år Silje / Marie R		
16.35	Løp Intervall (30) Anki	11.15	MoovMamma 1.etg (45 min) Mai Linn M	11.00	Yoga Easy (50) Hege S. Pozo	16.00	X-fit (45) Justyna	10.30	Godt Voksen 2. etg. Kinesis sal (55) Szilvia	11.05	BodyBalance (60) Ingvild / Marianne		
16.55	Mensendieck (55) Ingvild 2.etg. kinesis sal	16.15	Dynamisk Yoga (70) Therese	16.30	DanceStep (45) Jakob	16.15	GåPuls Intervall (30) Ida	10.35	YogaLates (60) Anki				
17.00	Sykkell LI (55) Tom Erik	17.00	Løp Intervall (30) Mai-Linh V	16.45	Løp Intervall (30) Peter	16.50	BodyART (60) Anki	16.30	Sykkell Kl (45) Vidar				
17.15	Tabata Styrke (45) Anki	17.35	TRX slynge (30) 2. etg Kinesis Szilvia	17.00	Sykkell Kl (45) Siv-Lene	18.00	Step (30) Hege S	16.45	Moov&Dance (45) Kine / Caroline				
17.30	YIN Yoga (70) 2.etg Lagunen Hege S. Pozo	17.30	Moov&Dance (45) Caroline	17.20	Basis Rål (30) Jakob	18.30	Styrke (30) Hege S						
18.05	Mobilitet (30) 2.etg Kinesis Marwa	18.30	Bootcamp (55) Linn	18.00	YIN Yoga (70) 1.etg. Marianne	19.00	Ny tid						
18.05	Puls (30) Ingvild	19.30	Sykkell Kl (55) Nina	19.00	HIT Sirkel (55) 2.etg Tren.avd. Line S	18.30	Løp Intervall (30) Justyna						
18.35	Styrke (30) Ingvild	19.30	BodyBalance (60) Marianne	19.15	Basis Start! (50) Ingvild	19.05	TRX (45) 2.etg Kinesis Ida						
19.10	Step & Styrke intrv (55) Marthe			20.00	Mobilitet (30) 2. etg Kinesis Babak	19.55	Ny tid						
19.15	Løp Pyramideintervall (45) Stig												
20.15	Bootcamp (45) Line S												

FARGEKODER:

- MIKS AV STYRKE/KONDISJON
- KONDISJON
- SYKKEL
- STYRKE
- MIND&BODY
- GODT VOKSEN
- DANSEINSPIRERTE
- MOOVMAMMA
- LØPETIMER
- MINI MOOVER

Åpningstider:
Man-Tors 06.00 – 22.00
Fredag 06.00 – 21.00
Lørdag 08.00 – 19.00
Søndag 10.00 – 20.00

Union Brygge,
tlf. 906 33 906. www.moov.no



Endringer kan forekomme. Alltid oppdatert timeplan på Moov.no og Moov appen.