



Da er spinningtreningen, styrketreningen og step i full gang igjen!!!

Kjempe effektiv trening som passer for ALLE !



Følgende timeplan gjelder for 2011

HERAND SKOLE, GYMSAL:

Mandag kl. 18:30 – 19:30

Sykkel, nivå 2 (1 time)

Mandag kl. 19:30 – 20:15

Styrke m/stang

Onsdag kl. 18:30 – 19:15

Sykkel, nivå 1 (45 min.)

Onsdag kl. 19:15 – 19:45

Styrke m/stang

JONDAL SKOLE, GYMSAL:

Tirsdag kl. 18:30 – 19:40

Step og styrke m/strikk

Treningen ledes av erfaren SATS instruktør: **LINDA VESTGÅRD SELSVIK**

