

TIMEPLAN VINTER 2012

VALLHALL
TRENINGSENTER

TIMEPLAN FOR VINTEREN 2012

Timeplanen gjelder for perioden 2. Jan- 30. Mars.

Med forbehold om trykkfeil. Endringer kan forekomme.

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	07:00-22:00	06:30-22:00	07:00-22:00	06:30-22:00	07:00-20:00	10:00-16:00	10:00-18:00
10:00	SeniorPuls Kristin			07:00 Earlybird Sykkel 2/40 Tonje	SeniorStyrke Natasja		
10:30			SeniorSykkel Malene			Sykkel 2 40 Rullering	
11:00		Balanse 25 Rikke	11:15 Zumba 40 Siv		Barsel Puls & Styrke Natasja	11:15 Basis* 40 Rullering	StramOpp 55 Rullering
12:00			Mage/Rygg 25 Siv			MOVE** 55 Rullering	
16:15	StepStyrke 55 Jeanette	16:30 Zumba 40 Ida	StramOpp 55 Jeanette	16:30 Burn* 25 Vidar/ Jeanette			
16:30	Sykkel 2 40 Rikke	Sykkel 2 40 Caroline	Sykkel 2 40 Espen	Sykkellintervall 55 Jo	Sykkel 2 40 Tonje/Mari		
17:00	17:15 Rygg* 40 Rikke	17:15 Styrke* 40 Caroline	17:15 Rygg* 40 Espen	BodyCombat 55 Vidar	17:15 Sirkel* 25 Tonje/Mari		
18:00	Sirkel 55 Ann Kristin	Kurs** 55 Varierer	18:30 Boksing 55 Aristo	VallHall Sykkelteam			
18:30		18:45 Sykkel 3 55 Merete	Sykkel 3 75 Ole Andreas	18:45 StramOpp 40 Mari			
19:00	Sykkellintervall 55 Ann Kristin	Step 40 Jeanette		19:30 Zumba 40 Anna			
19:30	19:15 Let's Dance 40 Anna	19:45 Core* 15 Kathrine	Basis* 25 Aristo	19:30 Sykkel 2 40 Mari			
20:00	Styrke* 25 Anna	Sykkel 2 55 Kathrine	Pilates 55 Anette	Kurs** 55 Varierer			

* Anbefales å komme ferdig oppvarmet

** Siste lørdag hver mnd

Gule timer: Sykkeltimer i sal med motiverende musikk og instruktører. Timene finnes i ulike nivåer og varighet.

Grønne timer: Kondisjonstimer på ulike koordinasjonsnivåer, men som oftest med høy intensitet. Vi jobber med ulike trinn til musikk i alle stilarter.

Røde timer: Styrkebaserte timer med liten eller ingen krav til koordinasjon. Timene er enkel å følge for alle.

Blå timer: Våre egne spesialtimer utviklet av fysioterapeuter og treningsveiledere med spesialkompetanse. Timene er rettet mot en viss målgruppe, og lagt på et nivå som er tilpasset denne.

Lilla timer: Lavintensitetstimer med bevegelighets- og kjernemuskulatortrening.

Timene holdes under rolige forhold til behagelig musikk, og med instruktører som instruerer, veileder og korrigerer.

Grå timer: Spesialtimer som kan varierer fra sesong til sesong. Denne vinteren er det boksing!

Vallhall Sykkelteam: Lukket time for medlemmer av Vallhall Sykkelteam. For informasjon, kontakt resepsjonen.

Kurs: Denne timen er satt av for å kunne tilby medlemmene våre et variert tilbud.

Kursene går over 4-6-8 uker og vil ha et høyt nivå på instruktørene. For spørsmål, kontakt resepsjonen.

VALLHALL TRENING & TERAPISENTER AS

Besøksadresse: Innspurten 16, 0663 Oslo / Postadresse: PB 6585 Etterstad, 0607 Oslo

Telefon: (+47) 23 06 74 00 / Faks: (+47) 23 06 74 19 / E-post: post@vtts.no

www.vtts.no