

SOMMERTIMEPLAN 2017

AKTIV OTTA - TIMEPLAN UKE 26										26.6-2.7		
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG		FREDAG	
Kl			Kl			Kl			Kl			
						06:30	Sykkel Kari			06:30	Sykkel Anita	
09:00	Styrke/stab - Anita K					08:50	Yin Yoga Anita			08:00	Step/styrke Kristin	
						11:00	Senior Anita	17:00	Styrke/stab - Anita K	11:00	Senior sykkel	
18:00	Zumba/styrke Anita	18:00	Step/styrke Kristin			18:00	Sommermix (90) Eli, Kristin, Anita K	18:00	Step/styrke Eli	16:00	Yin Yoga (70) Anita	
18:00	Sykkel - Anita LG									17:30	Zumba Amfi Otta	
19:00	TRX - Christine									18:00	Zumba Shelltomta	

AKTIV OTTA - TIMEPLAN UKE 27										3.-9.7		
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG		FREDAG	
Kl			Kl			Kl			Kl			
09:00	Styrke/stab - Anita					08:50	Yin Yoga Anita			08:00	Step/Trx Anita K	
						11:00	Senior Anita			11:00	Senior sykkel Anita	
18:00	Sommermix - Kristin	18:00	Zumba/styrke Anita					17:00	Styrke/stab - Anita	16:00	Yin Yoga (75) Anita	

AKTIV OTTA - TIMEPLAN UKE 28 - 29										10.7-23.7		
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG		FREDAG	
Kl			Kl			Kl			Kl			
18:00	Utetrening - Camilla	(oppmøte Aktiv Otta)										

AKTIV OTTA - TIMEPLAN UKE 30 - 31										24.7-6.8		
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG		FREDAG	
Kl			Kl			Kl			Kl			
Sommerferie på instruktørene - ingen gruppetimer. Treningscenteret åpent for selvbetjening 0500-2300.												

AKTIV OTTA - TIMEPLAN UKE 32										7.-13.8		
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG		FREDAG	
Kl			Kl			Kl			Kl			
						06:30	Sykkel Kari			06:30	Sykkel Anita LG	
09:00	Styrke/stab - Anita					08:50	Yin Yoga (70) Anita			08:00	Step/styrke Kristin	
		17:45	Zumba (45) - Anita			11:00	Senior Sal (45) Anita	17:00	Styrke/stab - Anita	11:00	Senior sykkel (45)	
18:00	Sommermix - Kristin	18:30	Styrke (30) Anita			18:00	Utetrening Kristin	18:00	Step/styrke - Eli	16:00	Yin Yoga (75) Anita	

AKTIV OTTA - TIMEPLAN UKE 33										14.-20.8		
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG		FREDAG	
Kl			Kl			Kl			Kl			
						06:30	Sykkel Kari			06:30	Sykkel Anita	
09:00	Styrke/stab - Anita					08:50	Yin Yoga (70) Anita			08:00	Step/styrke Kristin	
						11:00	Senior Sal (45)			11:00	Senior Sykkel (45)	
18:00	Sommermix - Kristin	17:45	Zumba (45) Anita			18:00	Utetrening Kristin	17:00	Styrke/stab - Anita	16:00	Yin Yoga (75) Anita	
		18:30	Styrke (30) Anita					18:00	Step Tabata - Eli			

Timene varer i 55 minutter dersom ikke annet er angitt i parentes. Ta med drikkeflaske, håndkle og rene joggesko.

Med forbehold om feil og endringer. Min 5 påmeldte for at timen går. Følg med på nettbooking på www.aktivotta.no
Apparatsal er åpen med nøkkelkort hver dag 05.00-23.00. Du kan kjøpe medlemskap på <http://medlem.aktivotta.no/BliMedlem/>

Åpningstider resepsjon:

Uke 26 og 27: Mandag-fredag 9.00-12.00 / Mandag 16.30-20.00

Uke 28: Mandag-fredag 9.00-12.00 / Mandag 16.30-20.00

Uke 29, 30 og 31: Resepsjon stengt. Selvbetjent treningscenter åpent hele sommeren.

Uke 32 og 33: Mandag-onsdag-fredag 9.00-12.00 / Mandag 16.30-20.00

Trenger du hjelp utenom åpningstiden, ring tlf. 61 23 55 80 - mail: post@aktivotta.no