

Timeplan CARE Steinkjer HØST 2020

ÅPNINGSTIDER BETJENT BETJENT	MANDAG 05:00 - 00:00 09:00 - 13:00 16.00 - 20:00	TIRSDAG 05:00 - 00:00 09:00 - 13:00 16.00 - 20:00	ONSDAG 05:00 - 00:00 09:00 - 13:00 16:00 - 20:00	TORSDAG 05:00 - 00:00 09:00 - 13:00 16:00 - 20:00	FREDAG 05:00 - 00:00 09:00 - 13:00 16:00 - 20:00	LØRDAG 05:00 - 00:00 14:00 - 18:00	SØNDAG 05:00 - 00:00
	10:00 Senior Kari		09:00 Fysiotime FT-salen 60 Terje	10:00 Senior Kari	09:00 Bedrift FT-salen 90 Trine	10:00 WattSykling 60 Rullering	
				16:30 Funksjonell Trening Teknikk 30 Henriette			
	16:00 Bedriftstime 60 Karigunn		18:00 Bedriftstime NTE 60 Karigunn	17:00 Funksjonell Trening 60 Henriette	15:00 Funksjonell trening 60 Kristian		
	17:00 Step 60 Karigunn	18:00 Løpetrening 45 Marte	18:00 Bedrift FT-salen 60 Trine	18:00 Wattsykling 60 John Peder			18:00 Kampsport Mix 60 Oliver
	18:15 Tabata 45 Karigunn	18:00 Step 45 Bente	19:00 Funksjonell Trening Intro 60 Trine	18:00 Zumba 60 Mesfen			18:30 Funksjonell Trening Kondis Mobility 30 Rullering
	18:30 Funksjonell trening 90 Jon Erlend	19:00 Tabata 60 Bente	19:00 Bodyweight 60 Karigunn	19:00 HIIT 30 Bente			19:00 Funksjonell Trening 60 Rullering
	19:00 WattSykling 60 Bjørg		20:00 Kampsport Mix 60 Oliver	19:30 Rumpe/Lår 30 Bente			19:00 Wattsykling 60 Marte

Timeplanen gjelder FRA 24.08.2020.
(Endringer kan forekomme)

Forklaring av timene
står på baksiden