

**Ansatt timer**  
**Høsten 2018 – Studentsenteret**  
**(oppdatert den 07.09.18)**

Uke:	Dato:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag:	Merknad:
		<b>Kl.15.15-16.15</b>  Styrke / Stretch / Kondisjon  <b>Stacy</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li><i>gratis time for UiB ansatte - alle andre ansatte kan også delta</i></li> </ul>	<b>Kl.16:00</b>  Mantra Yoga + meditasjon  <b>Randi</b> <i>(sommertid fra og med den 15.05 til og med den 15.09 – timen begynner kl.15:15 og kl.16:00 etter den 15.09)</i>	<b>Kl.16.00</b>  Sykkel  <b>Stacy</b>  <i>(sommertid fra og med den 15.05 til og med den 15.09 – timen begynner kl. 15:15 og kl.16:00 etter den 15.09)</i>	<b>Kl. 07:30-08:15</b>  oddetallsuker med Rachel – egentrening inntil videre i oddetalls uker  <i>gratis time i arbeidstiden - kun UiB ansatte</i>	
<b>37</b>	<b>10.09</b>	Tabata				
	<b>11.09</b>		Yoga + meditasjon			
	<b>12.09</b>			Sykkel		Intervall
	<b>13.09</b>				Styrke m. Rachel	
<b>38</b>	<b>17.09</b>	<b>INGEN TIME</b>				Avlyst pga arrangement
	<b>18.09</b>		Yoga + meditasjon			Klokken 16:00
	<b>19.09</b>			Sykkel		Pulstopp Klokken 16:00
	<b>20.09</b>				Egentrening inntil videre	
<b>39</b>	<b>24.09</b>	Styrke – overkropp + avspenning				
	<b>25.09</b>		Yoga + meditasjon			

	26.09			Sykkel		Intervall
	27.09				Styrke m. Rachel	
40	01.10	Step Intervall				
	02.10		Yoga + meditasjon			
	03.10			Sykkel		Pulstopp
	04.10				Egentrening inntil videre	
41	08.10	Tabata				
	09.10		Yoga + meditasjon			
	10.10			Sykkel		Intervall
	11.10				Styrke m. Rachel	
42	15.10	Styrke – overkropp + avspenning				
	16.10		Yoga + meditasjon			
	17.10			Sykkel		Pulstopp
	18.10				Egentrening inntil videre	

43	22.10	Step Intervall				
	23.10		Yoga + meditasjon			
	24.10			Sykkel		Intervall
	25.10				Styrke m. Rachel	
44	29.10	Tabata				

	30.10		Yoga + meditasjon			
	31.10			Sykkel		Pulstopp
	01.11				Egentrening inntil videre	
45	05.11	Styrke – overkropp + avspenning				
	06.11		Yoga + meditasjon			
	07.11			Sykkel		Intervall
	08.11				Styrke m. Rachel	
46	12.11	Step Intervall				
	13.11		Yoga + meditasjon			
	14.11			Sykkel		Pulstopp vikar
	15.11				Egentrening inntil videre	
47	19.11	Tabata				Vikar
	20.11		Yoga + meditasjon			
	21.11			Sykkel		Intervall
	22.11				Styrke m. Rachel	

48	26.11	Styrke – overkropp + avspenning				
	27.11		Yoga + meditasjon			
	28.11			Sykkel		Pulstopp

	29.11				Egentrening inntil videre	
49	03.12	Step intervall				
	04.12		Yoga + meditasjon			
	05.12			Sykkel		Intervall
	06.12				Styrke m. Rachel	
50	10.12	Tabata				
	11.12		Yoga + meditasjon			
	13.12			Sykkel		Pulstopp
	14.12				Egentrening inntil videre	