

Ansatt timer
Våren 2018 – Studentsenteret
(oppdatert den 16.02.18)

Uke:	Dato:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag:	Merknad:
		Kl.15.15-16.15 Styrke / Stretch / Kondisjon Stacy <ul style="list-style-type: none"> gratis time for UiB ansatte - alle andre ansatte kan også delta 	Kl.16:00 Mantra Yoga + meditasjon Randi <i>(sommertid fra og med den 15.05 – timen begynner kl.15:15)</i>	Kl.16.00 Sykkel Stacy <i>(sommertid fra og med den 15.05 – timen begynner kl. 15:15)</i>	Kl. 07:30-08:15 Tabata i partallsuker med Ragnhild + styrke/Tabata i oddetallsuker med Maria <i>gratis time i arbeidstiden - kun UiB ansatte</i>	
8	19.02	Step/Styrke				
	20.02		Yoga + meditasjon			
	21.02			Sykkel		Pulstopp
	22.02				Tabata m. Ragnhild	
9	26.02	Body Grooves				
	27.02		Yoga + meditasjon			
	28.02			Sykkel		Intervall
	01.03				Styrke/Tabata m. Maria	
10	05.03	Body Grooves				
	06.03		Yoga + meditasjon			
	07.03			Sykkel		Pulstopp
	08.03				Tabata m. Ragnhild	
11	12.03	Mage/rygg/rumpe/lår				

	13.03		Yoga + meditasjon			
	14.03			Sykkel		Intervall
	15.03				<i>Egentrening</i> (Maria er bortreist)	
12	19.03	Tabata				
	20.03		Yoga + meditasjon			
	21.03			Sykkel		Pulstopp
	22.03				Tabata m. Ragnhild	
13	26.03					PÅSKEUKE
	27.03					PÅSKEUKE
	28.03					PÅSKEUKE
	29.03					PÅSKEUKE

14	02.04					FRI
	03.04		Yoga + meditasjon			
	04.04			Sykkel		Pulstopp
	05.04				Tabata m. Ragnhild	
15	09.04	Mage/rygg/rumpe/lår				
	10.04		Yoga + meditasjon			
	11.04			Sykkel		Intervall
	12.04				Styrke/Tabata m. Maria	

16	16.04	Tabata				
	17.04		Yoga + meditasjon			
	18.04			Sykkel		Pulstopp
	19.04				Tabata m. Ragnhild	
17	23.04	Step/Styrke				
	24.04		Yoga + meditasjon			
	25.04			Sykkel		Intervall
	26.04				Styrke/Tabata m. Maria	
18	30.04	Body Grooves				
	01.05					FRI
	02.05			Sykkel		Pulstopp
	03.05				Egentrening	

19	07.05	Mage/rygg/rumpe/lår				
	08.05		Yoga + meditasjon			
	09.05			Sykkel		Intervall
	10.05					FRI
20	14.05	Tabata				
	15.05		Yoga + meditasjon			KL.15:15
	16.05			Sykkel		Pulstopp KL.15:15
	17.05					FRI

21	21.05					FRI
	23.05		Yoga + meditasjon			
	24.05			Sykkel		Intervall
	25.05				Styrke/Tabata m. Maria	
22	28.05	Body Grooves				
	29.05		Yoga + meditasjon			
	30.05			Sykkel		Pulstopp
	31.05				Egentrening	
23	04.06	Mage/rygg/rumpe/lår				
	05.06		Yoga + meditasjon			
	06.06			Sykkel		Intervall
	07.06				Styrke/Tabata m. Maria	
24	11.06	Tabata				
	12.06		Yoga + meditasjon			
	13.06			Sykkel		Pulstopp
	14.06				Egentrening	