

**Ansatt timer**  
**Våren 2018 – Studentsenteret**  
**(03.01.18)**

Uke:	Dato:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag:	Merknad:
		<b>Kl.15.15-16.15</b>  Styrke / Tabata / Step / Body Grooves  <i>Stacy</i>	<b>Kl.16:00</b>  Mantra Yoga + meditasjon  <i>Randi</i>	<b>Kl.16.00</b>  Sykkel  <i>Stacy</i>	<b>Kl. 07:30- 08:15</b>  Tabata i partallsuker, ellers egentrening inntil videre <i>Ragnhild</i>	
<b>2</b>	<b>08.01</b>	Mage/rygg/rumpe/lår				
	<b>09.01</b>		Yoga + meditasjon			
	<b>10.01</b>			Sykkel		Pulstopp
	<b>11.01</b>				Tabata m. Ragnhild	
<b>3</b>	<b>15.01</b>	Tabata				
	<b>16.01</b>		Yoga + meditasjon			
	<b>17.01</b>			Sykkel		Intervall
	<b>18.01</b>				Egentrening	
<b>4</b>	<b>22.01</b>	Step/Styrke				
	<b>23.01</b>		Yoga + meditasjon			
	<b>24.01</b>			SiB Sykkel		Pulstopp
	<b>25.01</b>				Tabata m. Ragnhild	
<b>5</b>	<b>29.01</b>	Body Grooves				
	<b>30.01</b>		Yoga + meditasjon			

	31.01			Sykkel		Intervall
	01.02				Egentrening	
6	05.02	Mage/rygg/rumpe/lår				
	06.02		Yoga + meditasjon			
	07.02			Sykkel		Pulstopp
	08.02				Tabata m. Ragnhild	
7	12.02	Tabata				
	13.02		Yoga + meditasjon			
	14.02			Sykkel		Intervall
	15.02				Egentrening	
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				Egentrening	
10	05.03	Mage/rygg/rumpe/lår				
	06.03		Yoga + meditasjon			

	07.03			Sykkel		Pulstopp
	08.03				Tabata m. Ragnhild	
11	12.03	Tabata				
	13.03		Yoga + meditasjon			
	14.03			Sykkel		Intervall
	15.03				Egentrening	
12	19.03	Step/Styrke				
	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	Body Grooves				
	10.04		Yoga + meditasjon			

	11.04			Sykkel		Intervall
	12.04				Egentrening	
16	16.04	Mage/rygg/rumpe/lår				
	17.04		Yoga + meditasjon			
	18.04			Sykkel		Pulstopp
	19.04				Tabata m. Ragnhild	
17	23.04	Tabata				
	24.04		Yoga + meditasjon			
	25.04			Sykkel		Intervall
	26.04				Egentrening	
18	30.04	Step/Styrke				
	01.05					FRI
	02.05			Sykkel		Pulstopp
	03.05				Egentrening	

19	07.05	Body Grooves				
	08.05		Yoga + meditasjon			
	09.05			Sykkel		Intervall
	10.05					FRI
20	14.05	Mage/rygg/rumpe/lår				
	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				Egentrening	
22	28.05	Tabata				
	29.05		Yoga + meditasjon			
	30.05			Sykkel		Pulstopp
	31.05				Egentrening	
23	04.06	Step/styrke				
	05.06		Yoga + meditasjon			
	06.06			Sykkel		Intervall
	07.06				Egentrening	
24	11.06	Body Grooves				
	12.06		Yoga + meditasjon			
	13.06			Sykkel		Pulstopp
	14.06				Egentrening	