

**Ansatt timer**  
**Høsten 2019 – Studentsenteret**  
**(oppdatert den 15.10.19)**

| Uke: | Dato: | Mandag<br>Kl.15.15-16.15<br>* AMRAP/Sirkel = Rachel -<br>oddetallsuker<br><br>• Tabata/Styrke<br>Stacy -<br>partallsuker | Tirsdag<br>Kl.16:00<br>Mantra<br>Yoga +<br>meditasjon<br>Randi | Onsdag<br>Kl.16.00<br>Sykkel<br>Oline, Silje<br>og Trine | Torsdag:<br>Kl. 07:30-08:15<br>Sal time-<br>AMRAP/Sirkel =<br>Rachel -<br>oddetallsuker<br><br>Egentrening =<br>partallsuker | Merknad: |
|------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 42   | 14.10 | Tabata                                                                                                                   |                                                                |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 15.10 |                                                                                                                          | YOGA                                                           |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 16.10 |                                                                                                                          |                                                                | Sykkel                                                   |                                                                                                                              | Oline    |
|      | 17.10 |                                                                                                                          |                                                                |                                                          | xtra time m.<br>Rachel                                                                                                       |          |
| 43   | 21.10 | AMRAP                                                                                                                    |                                                                |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 22.10 |                                                                                                                          | YOGA                                                           |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 23.10 |                                                                                                                          |                                                                | Sykkel                                                   |                                                                                                                              | Silje    |
|      | 24.10 |                                                                                                                          |                                                                |                                                          | Sirkel                                                                                                                       |          |
| 44   | 28.10 | Styrke                                                                                                                   |                                                                |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 29.10 |                                                                                                                          | YOGA                                                           |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 30.10 |                                                                                                                          |                                                                | Sykkel                                                   |                                                                                                                              | Trine    |
|      | 31.10 |                                                                                                                          |                                                                |                                                          | Egentrening                                                                                                                  |          |
| 45   | 04.11 | Sirkel                                                                                                                   |                                                                |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 05.11 |                                                                                                                          | YOGA                                                           |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 06.11 |                                                                                                                          |                                                                | Sykkel                                                   |                                                                                                                              | Trine    |
|      | 07.11 |                                                                                                                          |                                                                |                                                          | AMRAP                                                                                                                        |          |
| 46   | 11.11 | Tabata                                                                                                                   |                                                                |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 12.11 |                                                                                                                          | YOGA                                                           |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 13.11 |                                                                                                                          |                                                                | Sykkel                                                   |                                                                                                                              | Silje    |
|      | 14.11 |                                                                                                                          |                                                                |                                                          | Egentrening                                                                                                                  |          |
| 47   | 18.11 | AMRAP                                                                                                                    |                                                                |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 19.11 |                                                                                                                          | YOGA                                                           |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 20.11 |                                                                                                                          |                                                                | Sykkel                                                   |                                                                                                                              | Oline    |
|      | 21.11 |                                                                                                                          |                                                                |                                                          | Sirkel                                                                                                                       |          |
| 48   | 25.11 | Tabata                                                                                                                   |                                                                |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 26.11 |                                                                                                                          | YOGA                                                           |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 27.11 |                                                                                                                          |                                                                | Sykkel                                                   |                                                                                                                              | Oline    |
|      | 28.11 |                                                                                                                          |                                                                |                                                          | Egentrening                                                                                                                  |          |
| 49   | 02.12 | Sirkel                                                                                                                   |                                                                |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 03.12 |                                                                                                                          | YOGA                                                           |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 04.12 |                                                                                                                          |                                                                | Sykkel                                                   |                                                                                                                              | Silje    |
|      | 05.12 |                                                                                                                          |                                                                |                                                          | AMRAP                                                                                                                        |          |
| 50   | 09.12 | Styrke                                                                                                                   |                                                                |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 10.12 |                                                                                                                          | YOGA                                                           |                                                          |                                                                                                                              |          |
|      | 11.12 |                                                                                                                          |                                                                | Sykkel                                                   |                                                                                                                              | Trine    |
|      | 12.12 |                                                                                                                          |                                                                |                                                          | Egentrening                                                                                                                  |          |