

SiB, UiB, HiB, NHH osv.
Ansatt trening – gruppesal, yoga, sykkel- og styrketimer
Våren 2017 – Studentsenteret
(05.01.17)

Uke:	Dato:	Mandag Kl.15.15-16.15 Styrke / Step / Kondisjon <i>Stacy</i> gratis time for UiB ansatte - alle andre ansatte kan delta	Tirsdag Kl.16:00 Mantra Yoga + meditasjon <i>Randi</i> (sommertid fra og med den 15.05 – timen begynner kl.15:15)	Onsdag Kl.16.00 SiB Sykkel <i>Stacy</i> (sommertid fra og med den 15.05 – timen begynner kl. 15:15)	Torsdag: Kl. 07:30-08:15 Sal time- HIIT/ABS <i>Ronja</i> gratis time, kun UiB ansatte)	Merknad:
2	09.01	Mage/Rygg				
	10.01		YOGA			
	11.01			SiB Sykkel		Pulstopp
	12.01				Sal – HIIT/ABS	
3	16.01	Styrke - overkropp				
	17.01		YOGA			
	18.01			SiB Sykkel		Intervall
	19.01				Sal – HIIT/ABS	
4	23.01	Step/Styrke				
	24.01		YOGA			
	25.01			SiB Sykkel		Pulstopp
	26.01				Sal – HIIT/ABS	
5	30.01	Tabata				
	31.01		YOGA			
	01.02			SiB Sykkel		Intervall
	03.01				Sal – HIIT/ABS	
6	06.02	Mage/Rygg				
	07.02		YOGA			
	08.02			SiB Sykkel		Pulstopp
	09.02				Sal – HIIT/ABS	
7	13.02	Styrke - overkropp				
	14.02		YOGA			
	15.02			SiB Sykkel		Intervall
	16.02				Sal – HIIT/ABS	

8	20.02	Step/Styrke				
	21.02		YOGA			
	22.02			SiB Sykkel		Pulstopp
	23.02				Sal – HIIT/ABS	
9	27.02	Tabata				
	28.02		YOGA			
	01.03			SiB Sykkel		Intervall
	02.03				Sal – HIIT/ABS	
10	06.03	Mage/Rygg				
	07.03		YOGA			
	08.03			SiB Sykkel		Pulstopp
	09.03				Sal – HIIT/ABS	
11	13.03	Styrke - overkropp				
	14.03		YOGA			
	15.03			SiB Sykkel		Intervall
	16.03				Sal – HIIT/ABS	
12	20.03	Step/Styrke				
	21.03		YOGA			
	22.03			SiB Sykkel		Pulstopp
	23.03				Sal – HIIT/ABS	
13	27.03	Tabata				
	28.03		YOGA			
	29.03			SiB Sykkel		Intervall
	30.03				Sal – HIIT/ABS	

14	03.04	Mage/Rygg				
	04.04		YOGA			
	05.04			SiB Sykkel		Pulstopp
	06.04				Sal – HIIT/ABS	
15	10.04					PÅSKEUKE
	11.04		YOGA			PÅSKEUKE
	12.04			SiB Sykkel		PÅSKEUKE
	13.04				Sal – HIIT/ABS	PÅSKEUKE
16	17.04					2. PÅSKEDAG
	18.04		YOGA			
	19.04			SiB Sykkel		Intervall

	20.04				Sal – HIIT/ABS	
17	24.04	Styrke – overkropp				
	25.04		YOGA			
	26.04			SiB Sykkel		Pulstopp
	27.04				Sal – HIIT/ABS	
18	01.05					FRI - STENGT
	02.05		YOGA			
	03.05			SiB Sykkel		Intervall
	04.05				Sal – HIIT/ABS	

19	08.05	Step/Styrke				
	09.05		YOGA			
	10.05			SiB Sykkel		Pulstopp
	11.05				Sal – HIIT/ABS	
20	15.05	Tabata				
	16.05		YOGA			Kl.15:15
	17.05					FRI - STENGT
	18.05				Sal – HIIT/ABS	
21	22.05	Mage/Rygg				Kl.15:15
	23.05		YOGA			Kl.15:15
	24.05			SiB Sykkel	(vikar)	Intervall
	25.05					FRI - STENGT
22	29.05	Styrke – overkropp				
	30.05		YOGA			
	31.05			SiB Sykkel		Pulstopp
	01.06				Sal – HIIT/ABS	
23	05.06				2. PINSEDAG	FRI - STENGT
	06.06		YOGA			
	07.06			SiB Sykkel		Intervall
	08.06				Sal – HIIT/ABS	
24	12.06	Step/Styrke				
	13.06		YOGA			
	14.06			SiB Sykkel		Pulstopp
	15.06				Sal – HIIT/ABS	
25	19.06	Tabata				ETTER BEHOV
	20.06		YOGA			ETTER BEHOV
	21.06			SiB Sykkel	Intervall	ETTER BEHOV
	22.06				Sal – HIIT/ABS	ETTER BEHOV