

**SiB og UiB**  
**Ansatt trening – gruppesal, yoga og sykkeltimer**  
**Høst 2015 – Studentsenteret**  
**(oppdatert den 01.12.15)**

**OBS – merk at timene går frem til og med uke 51 og ikke uke 50 som tidligere planlagt**

| Uke: | Dato: | Mandag<br>KL.15.15-16.15<br>Styrke /<br>stepintervall /<br>balanse<br><i>Stacy</i> | Tirsdag<br>KL.16:00-17.30<br>Mantra Yoga +<br>meditasjon<br><i>Randi</i> | Onsdag<br>KL.16:00-17.00 -<br>kondisjonstrening:<br>SiB Sykkel<br><i>Stacy</i> | Merknad:  |
|------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 46   | 09.11 | Balanse + mage/rygg                                                                |                                                                          |                                                                                |           |
|      | 10.11 |                                                                                    | YOGA                                                                     |                                                                                |           |
|      | 11.11 |                                                                                    |                                                                          | SiB Sykkel                                                                     | intervall |
| 47   | 16.11 | Styrke overkropp                                                                   |                                                                          |                                                                                |           |
|      | 17.11 |                                                                                    | YOGA                                                                     |                                                                                |           |
|      | 18.11 |                                                                                    |                                                                          | SiB Sykkel                                                                     | pulstopp  |
| 48   | 23.11 | Step intervall                                                                     |                                                                          |                                                                                |           |
|      | 24.11 |                                                                                    | YOGA                                                                     |                                                                                |           |
|      | 25.11 |                                                                                    |                                                                          | SiB Sykkel                                                                     | intervall |
| 49   | 30.11 | Full kropp                                                                         |                                                                          |                                                                                |           |
|      | 01.12 |                                                                                    | YOGA                                                                     |                                                                                |           |
|      | 02.12 |                                                                                    |                                                                          | SiB Sykkel                                                                     | pulstopp  |
| 50   | 07.12 | Balanse + mage/rygg                                                                |                                                                          |                                                                                |           |
|      | 08.12 |                                                                                    | YOGA                                                                     |                                                                                |           |
|      | 09.12 |                                                                                    |                                                                          | SiB Sykkel                                                                     | intervall |
| 51   | 14.12 | Styrke overkropp                                                                   |                                                                          |                                                                                |           |
|      | 15.12 |                                                                                    | YOGA                                                                     |                                                                                |           |
|      | 16.12 |                                                                                    |                                                                          | SiB Sykkel                                                                     | pulstopp  |