

ALLE ANSATT TIMENE

VÅREN 2017:

- Mandag klokken 15:15 – aerobicsalen – rullering mellom kondisjon/styrke/stretch med Stacy (**gratis time i arbeidstiden for UiB ansatte**)
- Tirsdag klokken 16:00 - yoga + meditasjon med Randi (etter den 15.09 – før dette begynner timen klokken 15:15)
- Onsdag klokken 16:00 – sykkelsalen – med Stacy (etter den 15.09 – før dette begynner timen klokken 15:15)
- Torsdag klokken 07:30 – aerobicsalen – HIIT/ABS (High Intensity Interval Training + mage øvelser) med Ronja (kun UiB ansatte – **gratis time i arbeidstiden**)

Fredag klokken 11:45-12:30 – aerobicsalen (**gratis time i arbeidstiden** - **Årstad treningssenter** – egentrening – **mer info om timen kommer snarest mulig**).