

SiB, UiB, HiB, NHH osv.
Ansatt trening – gruppesal, yoga, sykkel- og styrketimer
Høsten 2016 – Studentsenteret
(19.08.16)

Uke:	Dato:	Mandag KI.15.15-16.15 Styrke / kondisjon <i>Stacy</i> <ul style="list-style-type: none"> • gratis time for UiB ansatte - alle andre ansatte kan delta 	Tirsdag KI.15:15/16:00 Mantra Yoga + meditasjon <i>Randi (obs – sommertid frem til og med den 13.09)</i>	Onsdag KI.15:15/16.00 SiB Sykkel <i>Stacy</i>	Torsdag: KI. 07:30-08:15 Sal time -styrke <i>Jazmin</i> <ul style="list-style-type: none"> • gratis time, kun UiB ansatte) 	Merknad:
34	22.08	Balanse + mage/rygg				
	23.08		YOGA			KI.15:15
	24.08			SiB Sykkel		Pulstopp KI.15:15
	25.08				Sal - styrke	
35	29.08	Styrke overkropp				
	30.08		YOGA			KI.15:15
	31.08			SiB Sykkel		Intervall KI.15:15
	01.09				Sal - styrke	
36	05.09	Step intervall				
	06.09		YOGA			KI.15:15
	07.09			SiB Sykkel		Pulstopp KI.15:15
	08.09				Sal - styrke	
37	12.09	Full kropp/Tabata				
	13.09		YOGA			KI.15:15
	14.09			SiB Sykkel		Intervall KI.15:15
	15.09				Sal - styrke	
38	19.09	Balanse + mage/rygg				
	20.09		YOGA			KI.16:00
	21.09			SiB Sykkel		Pulstopp KI.16:00
	22.09				Sal - styrke	
39	26.09	Styrke overkropp				
	27.09		YOGA			KI.16:00
	28.09			SiB Sykkel		Intervall KI.16:00
	29.09				Sal – styrke	

Uke:	Dato:	Mandag KI.15.15-16.15 Styrke / kondisjon Stacy <ul style="list-style-type: none"> gratis for UiB ansatte - alle andre ansatte (SiB, HiB etc.) kan også delta 	Tirsdag KI.16:00-17.30 Mantra Yoga + meditasjon Randi	Onsdag KI.16:00-17.00 SiB Sykkel Stacy	Torsdag: KI. 07:30-08:15 Sal time - styrke Jazmin <ul style="list-style-type: none"> gratis time, kun UiB ansatte) 	Merknad:
40	03.10	Step intervall				
	04.10		YOGA			KI.16:00
	05.10			SiB Sykkel		Pulstopp KI.16:00
	06.10				Sal - styrke	
41	10.10	Fullkropp/Tabata				(vikar)
	11.10		YOGA			KI.16:00
	12.10			SiB Sykkel		Intervall (vikar) KI.16:00
	13.10				Sal - styrke	
42	17.10	Balanse + mage/rygg				
	18.10		YOGA			KI.16:00
	19.10			SiB Sykkel		Pulstopp KI.16:00
	20.10				Sal - styrke	
43	24.10	Styrke overkropp				
	25.10		YOGA			KI.16:00
	26.10			SiB Sykkel		Intervall KI.16:00
	27.10				Sal - styrke	
44	31.10	Step intervall				
	01.11		YOGA			KI.16:00
	02.11			SiB Sykkel		Pulstopp KI.16:00
	03.11				Sal - styrke	
45	07.11	Full kropp/Tabata				
	08.11		YOGA			KI.16:00
	09.11			SiB Sykkel		Intervall KI.16:00
	10.11				Sal - styrke	

Uke:	Dato:	Mandag Kl.15.15-16.15 Styrke / stepintervall / balanse <ul style="list-style-type: none"> Stacy gratis time for UiB ansatte, men alle andre ansatte (SiB, HiB etc.) kan også delta) 	Tirsdag Kl.16:00- 17.30 Mantra Yoga + meditasjon Randi	Onsdag Kl.16:00-17.00 - kondisjonstrening: SiB Sykkel Stacy	Torsdag: Kl. 07:30-08:15 Sal time - styrke Jazmin <ul style="list-style-type: none"> gratis time, kun UiB ansatte) 	Merknad:
46	14.11	Balanse + mage/rygg				
	15.11		YOGA			Kl.16:00
	16.11			SiB Sykkel		Pulstopp Kl.16:00
	17.11				Sal - styrke	
47	21.11	Styrke overkropp				
	22.11		YOGA			Kl.16:00
	23.11			SiB Sykkel		Intervall Kl.16:00
	24.11				Sal – styrke	
48	28.11	Step intervall				
	29.11		YOGA			Kl.16:00
	30.11			SiB Sykkel		Pulstopp Kl.16:00
	01.12				Sal - styrke	
49	05.12	Full kropp/Tabata				
	06.12		YOGA			Kl.16:00
	07.12			SiB Sykkel		Intervall Kl.16:00
	08.12				Sal - styrke	
50	12.12	Balanse + mage/rygg				
	13.12		YOGA			Kl.16:00
	14.12			SiB Sykkel		Pulstopp Kl.16:00
	15.12				Sal - styrke	