

ANSATT TIMER
Våren 2015 – STUDENTSENTERET
(oppdatert den 27.02.15)

Uke:	Dato:	Mandag KI.16.00-17.00 SiB Sykkel (Aerobic/styrke/balanse fra den 18.05) <i>Stacy</i>	Onsdag KI.16:00-17:00: Styrke/balanse/bevegelighet (SiB Sykkel fra den 20.05) <i>Stacy</i>	Torsdag KI.16:00- 17.30 Mantra Yoga (kl.15.15- 16.45 fra den 21.05) <i>Randi</i>	Merknad:
3	12.01	SiB Sykkel			Pulstopp
	14.01		Styrke o.kropp		
	15.01			YOGA	
4	19.01	SiB Sykkel			60 tallet (intervall)
	21.01		Step intervall		
	22.01			YOGA	
5	26.01	SiB Sykkel			70 tallet (pulstopp)
	28.01		Mage/rygg		
	29.01			YOGA	
6	02.02	SiB Sykkel			80 tallet (intervall)
	04.02		Styrke o.kropp		
	05.02			YOGA	
7	09.02	SiB Sykkel			Martine (vikar) (pulstopp)
	11.02		Avlyst ☹		
	12.02			YOGA	
8	16.02	SiB Sykkel			90 tallet (intervall)
	18.02		Step intervall		
	19.02			YOGA	
9	23.02	SiB Sykkel			60,70,80 +90 tallet (pulstopp)
	25.02		Mage/rygg		
	26.02			YOGA	
10	02.03	SiB Sykkel			Hanne (vikar) (intervall)
	04.03		Balanse + mage/rygg		
	05.03			YOGA	
11	09.03	SiB Sykkel			Reggae/Rock (pulstopp)
	11.03		Styrke o.kropp		

	12.03			YOGA	
12	16.03	SiB Sykkel			60 tallet (intervall)
	18.03		Step intervall		
	19.03			YOGA	
13	23.03	SiB Sykkel			70 tallet (pulstopp)
	25.03		Mage/rygg		
	26.03			YOGA	
14	30.03				Påskeuke
	01.04				Påskeuke
	02.04				Påskeuke

15	06.04				2.påskedag
	08.04		Balanse + mage/rygg		
	09.04			YOGA	
16	13.04	SiB Sykkel			80 tallet (intervall)
	15.04		Styrke o.kropp		
	16.04			YOGA	
17	20.04	SiB Sykkel			60,70,80 +90 tallet (pulstopp)
	22.04		Step intervall		
	23.04			YOGA	
18	27.04	SiB Sykkel			Norsk vs. engelsk (intervall)
	29.04		Mage/rygg		
	30.04			YOGA	
19	04.04	SiB Sykkel			Køntry vs. fønky (pulstopp)
	06.04		Balanse + mage/rygg		
	07.05			YOGA	
20	11.05	SiB Sykkel			Abba (intervall)
	13.05		Styrke o.kropp		
	14.05				K.Hfartsdag
21	18.05	Step intervall kl.15.15			
	20.05		SiB Sykkel – kl.15.15		Prince vs. Queen (pulstopp)
	21.05			YOGA kl.15.15	
22	25.05				2. pinsedag
	27.05		SiB Sykkel - kl.15.15		Sommerhits (intervall)
	28.05			YOGA kl.15.15	

23	01.06	Mage/rygg kl.15.15			
	03.06		SiB Sykkel - kl.15.15		Filmhits (pulstopp)
	04.06			YOGA kl.15.15	
24	08.06	Balanse + mage/rygg kl.15.15			
	10.06		SiB Sykkel - kl.15.15		Dagens (intervall)
	11.06			YOGA kl.15.15	
25	15.06	Styrke o.kropp kl.15.15			Etter behov
	17.06		SiB Sykkel - kl.15.15		Etter behov
	18.06			YOGA kl.15.15	Etter behov

OBS!

Fra og med mandag den 18.05 blir det sommertid slik at timene begynner klokken 15.15.

Sommertid fortsetter etter sommerferien og varer frem til og med den 15.09 på høstens timeplan som dere vil få tilsendt og som begynner i uke 35.

