

UiB ansatt timer i arbeidstiden – Våren 2016

- **Mandager - Studentsenteret: klokken 15.15-16.15.**

Dette er også **en vanlig ansatt time**, det vil si ikke bare for UiB ansatte, men også for SiB, HiB, NHH osv.

Timen vil rullere fra uke til uke mellom 4 ulike program (oversikten tilsendes per mail og publiseres på intranettsidene til SiB og UiB, sammen med 2 andre «vanlige» ansatt timer som ikke inngår i arbeidstiden). Instruktør: Stacy Douglas.

Oppstart = mandag 11.01.16.

Alternativ trening:

Svømming og eventuelt individuell styrke og kondisjonstrening.

- **Onsdager - Årstad treningssenter kl.15.00-15.55.**

Timen er **bare for UiB ansatte**. Variert styrketrening. Instruktør: Aurora Brønstad.

Oppstart = onsdag 16.03.16.

- **Torsdager – Studentsenteret: klokken 07.30-08.15.**

Timen er **bare for UiB ansatte**. Dette er en styrke i sal time. Instruktør: Jazmin Hitsøy.

Oppstart = torsdag 14.01.16.

Alternativ trening:

Svømming og eventuelt individuell styrke og kondisjonstrening.

- **Fredager - Årstad treningssenter kl.11.45-12.30.**

Timen er **bare for UiB ansatte**. Variert styrketrening. Instruktør: Ann-Kristin Røsbø.

Oppstart = fredag 15.01.16.

Alternativ trening:

Individuell styrke og kondisjonstrening.