

Mandag .....07.30 – 22.00  
 Tirsdag .....06.00 – 22.00  
 Onsdag .....08.00 – 22.00  
 Torsdag .....06.00 – 22.00  
 Fredag .....08.00 – 20.00  
 Lørdag .....09.00 – 16.00  
 Søndag .....12.00 – 20.00  
 Barnepass: se nederst.

# SALPLAN 2018

## Gruppetimer

Gjelder fra 2. januar og frem til påske



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	06.30 - 07.15 Early Bird Spinn Eugenio		06.30 - 07.15 Early Bird Spinn Eugenio			
09.00 - 09.30 Seniorspinn Guro		08.30 - 09.15 Pilates m/ball Ingrid	09.00-10.00 Pilates Lill			
09.35 - 10.00 Senior styrke (Sal 1) Guro		09.20 - 09.50 Raft step 30 Kari	09.00 - 09.45 PT-time Guro	09.30 - 10.00 Raft step 30 Lill	10.00 - 11.00 Raft Energy Rotasjon	
10.00 - 10.45 Spinn Guro	10.00 - 11.00 Power 60 Guro	10.00 - 10.30 Body Pump 30 Kari	09.50 - 10.35 Spinn Guro	10.05 - 10.33 Raft styrke Lill		
		10.45 - 11.45 Senior 60+ Lill	10.30-11.15 Seniorsirkel Lill			
16.30 - 17.45 Chakra Yoga (Sal 2) Sara	17.00 - 17.45 Ryggtime (Sal 2) Nina (kiropraktor)	17.00 - 18.00 Mayhem 2 Jon Vegard	17.30 - 18.30 Body Pump Marianne			18.00 - 19.00 Tabata Rotasjon
17.00 - 18.00 Body Pump Kari	18.00 - 19.00 Tabata Even	18.00 - 19.00 Power 60 Guro	18.00 - 18.45 Spinn intervall Grethe			
18.00 - 19.00 Spinn Marianne	18.00 - 19.00 Running Morten	19.10 - 20.10 MRL Torhill	18.45 - 19.45 Body Attack Monika		<p><b>UNGDOMSKORT=RAFT MEDLEM</b>                      Kr 250 pr. mnd. inkl. gruppetimer merket med ungdom.                      Se timebeskrivelsene.</p> <p>Følg med på facebook for nyheter, endringer og åpnings-tider ved <b>helligdager og ferie.</b></p> <p><b>www.rafttrening.no</b>  <b>Telefon: 975 54 764</b></p> 	
18.10 - 19.10 Body Attack Torhill	19.10 - 19.55 Spinn Ingrid					
19.00 - 20.00 Pilates (Sal 2) Lill						
19.15 - 20.15 360 BW Grethe						
						
<b>Barnepass Mandag</b> 16.45-19.15	<b>Barnepass Tirsdag</b> 10.00-11.30	<b>Barnepass Onsdag</b> 08.30-10.30	<b>Barnepass Torsdag</b> 09.00-11.00 og 16.45-19.15	<b>Barnepass Fredag</b> Ingen barnepass	<b>Barnepass Lørdag</b> 09.30-11.30	