



sense
TRENING OG HELSE



TIMEPLAN 2025

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	SkillRun / Sykkel 0615-0645 Kjersti		SkillRun / Sykkel 0630-0715 Christine	Sirkel 0615-0700 Linn		
Sirkel 0900-1000 Anne	Sirkel 0650-0720 Kjersti	Puls Intervall 0830-0900 Wenche	Puls 0900-0930 Wenche	SkillRun / Sykkel 0900-1000 Wenche	SkillRun / Sykkel 0900-0945 Rullering	
SkillRun / Sykkel 0915-1000 Gracia	GV Sykkel 0915-1000 Kjersti	Mobilitet 0900-0930 Wenche	GV Sykkel 0915-1000 Gracia	Zumba Gold 0900-0930 Gracia		
Yin Yoga 1015-1115 Anne	Zumba Gold 0915-1000 Gracia	SkillRun / Sykkel 0915-1000 Aslaug	Styrke 0930-1000 Wenche	Styrke 0930-1000 Gracia	Sal Surprise 1000-1100 Rullering	Zumba / Yoga 1000-1100 Gry / Emma
Slynge 1015-1100 Karsten	Styrke 1015-1100 Karsten	GV Gøy m/puls 0945-1030 Hilde K	GV Styrke & bevegelse 1015-1100 Wenche	Styrke & bevegelse 1015-1100 Wenche		
Aktiv Ung opplæring 1500-1545 Karsten	GV Sirkel 1015-1100 Kjersti	Sirkel 1015-1100 Aslaug		Sirkel mobilitet/balanse 1015-1100 Gracia		
Ashtangayoga øvet 1600-1745 Yogakameratene		GV PilatesCore 10:30-11:30 Hilde K	Ashtangayoga øvet 1600-1745 Yogakameratene			
SkillRun / Sykkel 1615-1700 Wenche		Aktiv Ung opplæring 1500-1545 Karsten	Ashtangayoga nybegynner 1615-1700 Anne L			
Sirkel 1615-1700 Kjersti		Sirkel 1615-1700 Karsten	SkillRun / Sykkel 1615-1700 Tone Merethe			SkillRun 45 min 1700-1745 Hans Arne (annenhver uke)
Tøying 1705-1720 Wenche	Step Styrke 1730-1830 Anette	Tøying 1705-1720 Karsten	Yin Yoga 1715-1815 Anne L	SkillRun / Sykkel 1630-1715 Rullering		Zumba 1830-1915 Gry (annenhver fra 24.08)
Step 1730-1815 Wenche	Skillrun Bootcamp 1730-1830 Michael	Zumba 1730-1810 Karsten	Full pakke 1830-1930 Linn	Step / Zumba 1630-1715 Elena / Gracia		Styrke 1920-1950 Gry (annenhver fra 24.08)
Styrke & bevegelse 1825-1910 Wenche	Dynamisk Yoga 1815-1930 Vibeke (Ekspress)	Full Pakke 1820-1920 Anne T	SkillRun / Sykkel 1830-1915 Hans Arne	Mage & rygg 1720-1750 Elena / Gracia		
SkillRun / Sykkel 1845-1930 Christine	Styrke 1840-1940 Michael	SkillRun Bootcamp 1845-1930 Kristian	Sirkel 1930-2015 Hans Arne			
Zumba 1920-2005 Karsten	SkillRun / Sykkel 1900-1945 Kine	Iyengar Yoga 1845-2000 Monika (Ekspress)				
Sirkel 1940-2040 Christine	Aqua Zumba 1900-1945 Gracia	Sirkel 1945-2030 Kristian				
	BodyBalance 2000-2100 Vibeke					

Sirkel - / løpesal

Gruppesal

Funksjonell sone

Sense Ekspress

Kongsberg svømmehall

VIKTIG INFORMASJON FOR MEDLEMMER

Alltid sjekk booking appen "Min Trening" for aktuell timeplan, endringer kan skje og derfor er det viktig å melde seg på!

Bookingen åpner 1 uke før timen starter

Avbooking av deltagelse på time er inntil 60 min før timen starter

Alltid bekreft at du er kommet til timen i bookingstasjon i resepsjonen før timen starter

IKKE MEDLEM

Send e-post til: post@sensehelse.no eller ring 3273100 på booking av prøvetime!