

Timeplan vinter 2012

Fra 2.januar – 29.april

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag |
|------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 0645 | | | Spinning 45 Therese /Sissal | | Spinning 45 Trude | |
| 0830 | | | | Slynge * Trude | Spinning 45 Solveig | |
| 0930 | Pilates Mette | Sirkel Sissal | | | Sirkel Gunhild | Spinning 60 Diverse |
| 1145 | | Spinning 60 Solfrid | | | | |
| 1630 | Spinning PULS Therese | Spinning 30 Trude | | Spinning 60 Maria | | |
| 1700 | | Styrke 30 Trude | Slynge * Stian | Sirkel Sissal | | |
| 1800 | Sirkel Gunhild | | Pilates Mette | Kondis/styrke Sissal | | |
| 1800 | Spinning 45 Mette | | Spinning 45 Solveig | | | |
| 1815 | | Slynge * Knut | | | | |
| 1900 | Barsk sirkel Kenneth | | Sirkel Solveig | Rolig langkjøring Therese | | |

* PÅMELDING!

Påmelding til slyngetimene kan gjøres mandag samme uke.

Henvendelse til resepsjonen i åpningstiden. T: 69 23 30 90 eller mail: post@fpdh.no

Spinning med Polar

Alle spinningtimer unntatt Spinning 30 tirsdager, kjøres med Polar. Med bruk av dette systemet kan du se din egen puls og pulssone på en storskjerm. Pulsbelter kan lånes i spinningssalen for hver time eller du kan kjøpe et eget belte, henvendelse resepsjonen.



T: 69 23 30 90
E: post@fpdh.no
Web: fpdh.no

Tørkoppveien 6,
1570 Dilling