

# STUDIO 64

Trening for kvinner

**Kirkeveien 64 A, Majorstuhuset  
inngang bak på perrongsiden**

**Tlf. 932 11 492  
post@studio64.no  
www.studio64.no  
Kontonr: 1503 25 26605**

# Timeplan våren 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09.30–10.45 Tone	09.00–10.15 Karin	09.00–10.15 Mette	09.00–10.15 Karin	09.00–10.15 Tone	
	10.15–11.30 Cathrine	10.15–11.30 Mette	10.15–11.30 Karin	10.30–12.00 Karin	15.30–17.00 De faste + gjester
11.00–12.15 Cathrine	11.30–12.30 Monica		11.45–13.00 Karin		
	12.45–14.00 Monica Yoga				<b>Søndag</b>
16.00–17.15 Mette	16.30–17.45 Rita	16.30–17.45 Cathrine	16.00–17.15 Mette		11.00–12.00 Mette Kojan Pilates
17.15–18.30 Mette	18.00–19.15 Monica Yoga		17.15–18.30 Mette		13. januar 10. februar 31. mars 14. april 22. april 12. mai 19. mai

**Grønne timer:** For styrke, kondisjon og smidighet, nokså høy intensitet

**Blå timer:** Samme innhold, men lavere intensitet

**Grå timer:** Roligere trening, beregnet på eldre kvinner (70+)

**Lilla timer:** Hatha Yoga med fokus på pust og tilstedeværelse