

Timeplan høsten 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09.30–10.45 Tone/ Cathrine	09.00–10.15 Karin	09.00–10.15 Mette	09.00–10.15 Karin	09.00–10.25 Tone	
11.00–12.15 Tone/ Cathrine	10.15–11.30 Cathrine	10.15–11.30 Mette	10.15–11.30 Karin	10.30–12.00 Karin	
	11.30–12.30 Monica		11.45–13.00 Karin		15.30–17.00 De faste + gjester
16.00–17.15 Mette	12.45–14.00 Monica Yoga		16.00–17.15 Mette		
17.15–18.30 Mette	16.30–17.45 Rita	16.30–17.45 Cathrine	17.15–18.30 Mette		
18.30–19.45 Cathrine	18.00–19.15 Monica Yoga				

Sesongstart mandag 19. august

18 ukers semester. 22 klasser i uken, også Yoga.

Studio 64 tilbyr grundig og allsidig trening for voksne kvinner. Vi har erfarne instruktører, god musikk og et hyggelig miljø. Velkommen!

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

En gang i uken kr. 2 500

To ganger i uken kr. 3 400

Tren så mye du vil kr. 4 000

Grå timer en gang i uken kr. 2 400

Grå timer to ganger i uken kr. 3 000

Drop in-timer kr. 200



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**