

Timeplan høsten 2020

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



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**