



ULLEVAAL

Timeplan 2. januar-13.mai 2012

UKEDAG	TID	TIME	MIN	INSTRUKTØR	
Mandag	08.00	Basis 1 m/Yoga	60	Silje Stensrud	Fysioterapeut
	09.00	Hjerte- og livsstilsgruppe 2*	75	Birgitta Nilsson	Fysioterapeut
	10.15	Basis 2	60	Kaja Borg	NIH instruktør
	11.15	Puls 55+	45	Birgitta/Else Karin	Fysioterapeut
	12.00	Pilates spesialkurs* (vidg)	60	Håkon Navestad	Balettpedagog/fysioterapeut
	13.00	Pilates spesialkurs* (nybeg)	60	Håkon Navestad	Balettpedagog/fysioterapeut
	14.00	Hjerte- og livsstilsgruppe 1*	75	Birgitta Nilsson	Fysioterapeut
	15.15	Frisk rygg*	45	John Hurry	Manuellterapeut
	16.00	Pilates spesialkurs* (nybeg)	60	Håkon Navestad	Balettpedagog/fysioterapeut
	17.00	Sykkel 3	75	Øystein Norheim	Fysioterapeut
18.15	Yoga 1 (nybegynnere)	75	Kirsten Hveding	Dansepedagog	
Tirsdag	08.00	Løpe- og hoppegruppe*	60	Thomas Ødegaard	Manuellterapeut
	10.30	Zumba	60	Eidi Norheim	Zumba instruktør
	12.30	Nakke, skulder og rygg	45	Øystein Norheim	Fysioterapeut
	17.00	Sykkel intervall	60	Guro Jakobsen	NIH student
	18.15	Aerobic m/ styrke	75	Wenke Jordtveit	NIH instruktør
Onsdag	08.00	Yoga	60	Silje Stensrud	Fysioterapeut
	09.00	Hjerte- og livsstilsgruppe 2*	75	Birgitta Nilsson	Fysioterapeut
	10.15	Full pakke 2	75	Linda Tenold	GIT-instruktør
	12.15	Skal vi danse...	45	Karianne Gulliksen	Danseinstruktør
	13.00	Pilates spesialkurs* (vidg)	60	Håkon Navestad	Balettpedagog/fysioterapeut
	14.00	Hjerte- og livsstilsgruppe1*	75	Birgitta Nilsson	Fysioterapeut
	16.00	Bekkenbunn*	60	Annika Storevold	Fysioterapeut
	17.15	Puls	45	Kaja Borg	NIH instruktør
	18.00	Styrke i sal	45	Kaja Borg	NIH instruktør
19.00	Sykkel 2	60	Vegard Gammelsrud	Fysioterapi student	
Torsdag	09.00	Mensendieck	60	Øystein Norheim	Fysioterapeut
	13.00	Seniortime	60	Kaja Borg	NIH instruktør
	15.00	Løpe- og hoppegruppe*	60	Thomas Ødegaard	Manuellterapeut
	16.00	Frisk rygg*	60	Marte Lund	Manuellterapeut
	17.00	Step m/ styrke	60	Christine Thune	Faglærer NIH
	18.00	Yoga 2 (øvet)	90	Kirsten Hveding	Dansepedagog
Fredag	07.00	Sykkel 2	60	Øystein Norheim	Fysioterapeut
	10.15	Step m/ styrke	75	Jeanette Johansen	NIH instruktør
	12.30	Nakke, skulder og rygg	45	Øystein Norheim	Fysioterapeut
Lørdag	10.30	Aerobic/Step/Puls	60	Kaja Borg	NIH instruktør
	11.30	Styrke i sal	30	Kaja Borg	NIH instruktør

* = Egne kriterier for deltakelse.
Se kontaktinformasjon.

Merk! Offentlige høytidsdager har vi stengt.
Ved jul-, påske- og sommerferien har vi andre åpningstider og timeplaner.
Se www.hjelp24.no

For mer informasjon kontakt:

Birgitta Nilsson: birgitta.nilsson@hjelp24.no
 Thomas Ødegaard: thomast.odegaard@hjelp24.no
 Marte Lund: marte.lund@hjelp24.no
 John Hurry: john.hurry@hjelp24.no
 Håkon Navestad: post@haakonnavestad.no
 Annika Storevold: annika.Storevold@hjelp24.no

ÅPNINGSTIDER

Mandag til torsdag kl 07.00–21.30
 Fredag kl 07.00–19.30
 Lørdag kl 10.00–16.00
 Søndag kl 11.00–16.00

Ønsker du nyheter fra treningsavdelingen på e-post, send e-post til: trening.ullevaal@hjelp24.no