



Nimi Vinter 2019

Som medlem på NIMI trening kan du trene hver dag mellom kl.06.00 - 23.00

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Kl. 07.00-08.00 Sykkel og styrke m/Hannah		Kl. 07.00-08.00 Sirkeltrening m/Iselin		Kl. 08.00-09.00 Aktiv med artrose m/ Iselin	Kl. 10.00-11.00 Rullerende
Kl. 08.00-09.00 Ullevålsmodellen m/Hannah		Kl. 08.00-09.00 Ullevålsmodellen m/Iselin		09.00-10.15 Intervall UTE m/Else Kari og Ingeborg	
Kl. 10.30-11.30 Stor ball m/Cathinka	Kl. 10.30-11.30 Sirkeltrening m/Cathinka	Kl. 10.15-11.10 Ullevålsmodellen Light m/Hannah	Kl. 10.30-11.30 Yoga/Pilates m/Kirsten	Kl. 10.30-11.30 Aktiv med artrose m/Øystein	
Kl. 13.00-14.00 Mensendieck m/Øystein		Kl. 11.15-12.10 Ullevålsmodellen Light m/Hannah		Kl. 11.30-12.30 Nakke, skulder, rygg m/Øystein	
Kl. 15.30-16.30 Ullevålsmodellen m/Hanna				Kl.15.30-16.30 Sirkeltrening m/ Petter	
Kl. 16.30-17.30 Aktiv med artrose m/Selene	Kl. 17.30-19.00 Yoga flyt m/Kirsten	Kl. 17.30-18.00 Intervaller på mølle m/Petter Kl. 18.00-18.30 Stretching m/Petter	Kl. 17.30-18.45 Yoga basic m/Kirsten		
Kl. 18.30-19.30 Sirkeltrening m/Petter	Kl. 19.00-20.00 Løpsrelatert styrke + intervaller UTE m/ Håkon		Kl. 19.00-20.00 Funksjonell styrke m/Selene		