

SYKKELSAL

Timeplan 19.august–20.desember 2019

Grønne timer er for alle medlemmer!

kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00			07.00-08.00 60 min Kun for Vitux Natasha		07.15-07.45 30 min Sykkel 2 Monika
14.00		13.00-14.00 60 min Kun for bymisjonen		15.00-16.00 60 min Diabetes forbundet 29.aug, 26.sep, 17.okt, 28.nov	
16.00	16.15 -17.00 45 min Sykkel 1 Marita	16.30-17.30 60 min Kun for NCC Fra 1.oktober	16.15-17.00 45 min Sykkel 2 Intervall Simen		
17.00					
18.00					

Arca forbeholder seg retten til å gjøre endringer på timeplanen

Sykkeltimer

Sykkel 1 – 30 min/ 45 min /60 min

En moderat sykkeltime for deg som er nybegynner, eller som ønsker en effektiv kondisjonsøkt.

Sykkel 2 Intervall – 45 min

En intervallbasert sykkeltime med høyere intensitet og flere pulstopper underveis.

Sykkel 2 - 30 min

Sammenlignet med sykkel 1, preges denne timen av hardere intensitet.