

# TIMEPLAN

Endringer på timeplanen skjer løpende, som følge av smittesituasjonen. Følg derfor med i BOOST-appen for eventuelle justeringer.

Møt opp i god tid og hold avstand. Sal og alt utstyr rengjøres før og etter hver time, og alle som trener bes om å rengjøre det utstyr de selv bruker.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1630					<b>SIRKEL/STYRKE</b> 30 minutter Christopher
1800				<b>STEP/STYRKE</b> 55 minutter Julie	
1815					
1830	<b>H.I.I.T./TABATA</b> 35 minutter Julie		<b>PULSEMOVE</b> 45 minutter Oda		
1930			<b>SYKKEL</b> 45 minutter Helene	<b>SYKKEL</b> 30 minutter Kenneth	
2000					

## TIMEBESKRIVELSE

Lav-middel intensitet

Middel-høy intensitet

Høy intensitet

**SirkelS/styrke:** Rask og god sirkeltrening med varierte øvelser, **H.I.I.T./Tabata:** Økt med puls og svettegaranti, **Sykkel/Styrke:** Sykkel 45 med styrke som avslutning, **Step/styrke:** Spennende steg i kombinasjon med funksjonell styrketrening, **PulseMove:** Koordinasjon, styrke, kondisjon, dans og gøy musikk, **Sykkel:** Sykkeltrening i sal

## PÅMELDING OG REGISTRERING TIL TIMER

Påmelding til gruppetimer er tilgjengelig i medlemsappen BOOST, 7 dager før timen starter. Ankomst til gruppetimen skal registreres på terminalen i treningscenteret.

## EGENTRENING

Våre treningsveiledere har lang erfaring innen en rekke treningsformer, og er tilgjengelig for tips og råd.

Hvis du ønsker en tettere oppfølging innen trening og kosthold, anbefaler vi deg å bestille en time med vår personlige trener.

Les gjerne mer på TrimX.no, eller ta kontakt for informasjon.

TrimX.no - Telefon: 53484642 - E-post: [post@trimx.no](mailto:post@trimx.no)



## ORDINÆRT MEDLEMSKAP

- Ingen innmeldingsavgift
- Ingen bindingstid
- Gratis treningsprogram
- Alltid tilgang – 24-7-365

**Kr. 389,-/mnd**

Bli medlem på  
[www.trimx.no](http://www.trimx.no)

## 12 MÅNEDER MEDLEMSKAP

- Ingen innmeldingsavgift
- 12 måneder bindingstid
- Gratis treningsprogram
- Alltid tilgang – 24-7-365

**Kr. 299,-/mnd**

Bli medlem på  
[www.trimx.no](http://www.trimx.no)

### DROP-IN

- Ring 53484642 (Ronny), eller 95049827 (Stian)
  - Vi avtaler et tidspunkt for trening
- Du betaler med VIPPS, og vi åpner døren for deg

