

TRENING FOR NTNU ANSATTE – HØSTEN 2016



Torsdag 1.september starter fellestreningene for NTNU ansatte i Trondheim. Fellestreningene er egne timer for ansatte, koster ikke noe, krever ingen påmelding og passer for ALLE! Dette semesteret har vi også satt opp yogatimer (oppstart i uke 37), både på Dragvoll og Gløshaugen.

DRAGVOLL:

«Stærke ansatte»	Mandag 15:00 – 15:45	Dragvoll Idrettssenter, Aerobicsalen.
Yoga	Onsdag 08:00 – 08:45	Dragvoll Idrettssenter, Aerobicsalen

GLØSHAUGEN

«Stærke ansatte»	Tirsdag 15:00 – 15:45	Gløshaugen Idrettsbygget, Armfeltsalen
Yoga	Torsdag 08:00 – 08:45	Gløshaugen Idrettsbygget, Kjellersalen
Styrketimen	Torsdag 15:00 – 15:45	Gløshaugen Idrettsbygget, Armfeltsalen

Lurer du på om dette er noe for deg? KOM OG PRØV!

Mer informasjon om timene finner du på Innsida:

<https://innsida.ntnu.no/wiki/-/wiki/Norsk/Felles+treningstimer+for+ansatte>



Ta kontakt med bedrifts-
fysioterapeut Tina Hagen hvis du
har spørsmål!

Mobil 47 61 94 78