

Gruppetimer jul 2019

Timeplan - 09.12. - 21.12.2019.

GOD JUL!

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
06.45	Sykkellintervall 45 min		Sykkellintervall 45 min		Sykkellintervall 45 min	
08.00	AquaMove 40 min	AquaMove 45 min	AquaYoga 45 min	AquaMove 45 min	AquaMove 45 min	
09.30			Senior Puls 40 min		Sykkell 45 min	Sykkellintervall 45 min
10.15			Senior Styrke 30 min			
17.15	Sh'bam® 45 min					
18.10	BodyPump® 45 min	Tone® 45 min	AquaSirkel 45 min	Juleyoga (Vinyasa) 70 min		
19.00	Sykkell Power 55 min	Sykkellintervall 45 min	Hatha Flow (Yoga Flow) 75 min			
19.35	AquaPower 45 min	AquaMove 55 min		AquaSirkel 45 min		

I uke 52 og 1 vil du finne gruppetreningsoversikten direkte i app.

Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer underveis. Følg med i app/nettbooking for oppdatert timeplan.

Sykkellintervall	Intervall sykkeltraining. Oppvarming intervaller i hoveddel og uttøying. Middels til høy intensitet. Passer alle som ønsker en effektiv kondisjonstime.
Sykkell	En variert løypeprofil, lav til middels intensitet, god oppvarming, 3-4 pulstopper. Passer for alle, middels intensitet.
Tone®	NYHET fra Les Mills Dette er perfekte blandingen av styrke, kardio og kjerne, passer for nybegynnere og de som vil stramme opp litt.
Sh'Bam®	Danseinspirert time hvor hver sang har sin koreografi. Timen preges av morsomme øvelser og rytmiske toner. Passer alle.
Senior puls	Kondisjonstime med enkle trinn som passer for godt voksne, eller deg som ønsker en økt med lav til middels intensitet.
Senior styrke	Styrketrening med vekter og egen kroppsvekt tilpasset godt voksne.
BodyPump®	Styrketime m/vektstang. Øker styrke og utholdenhet, toner musklene og er en perfekt time for deg som vil trene hele kroppen på en time. Her jobber vi med lavere belastning og litt flere repetisjoner.
Hatha Flow (Yoga Flow)	Timen starter rolig med oppvarming og pusteøvelser, etterfulgt av en varmere del med asanas (yoga stillinger) i stående, sittende og liggende posisjoner. Timen gir en indre ro, bidrar til bedre balanse, styrke og fleksibilitet og legger til rette for å få kontakt med seg selv. Timen avsluttes med dyp avspenning. NB oppmøte minimum 5 min før timen starter. Timen passer alle.

AquaMove	Kondisjon og styrke i basseng. 45 min på morgenen, 50 min på kvelden. Foregår i kursbasseng.
AquaYoga	En rolig time med balanse, styrke, pust, bevegelsestrening og avspenning i varmt vann. Foregår i kursbasseng. Vi jobber med å senke skuldrene og være tilstede i egen kropp. NB: Møt opp minimum 5 min før timen starter.
AquaSirkel	Kondisjon og styrke i stasjoner i basseng. Middels til høy intensitet. Foregår i kursbasseng.
AquaPower	En intensiv time med kondisjon styrke og core. Timen fungerer som en AquaMove, men vi jobber på dypt vann og med svømmebelter i kursbasseng.
Juleyoga (Vinyasa)	Dette er en dynamisk Vinyasa-flow time hvor vi beveger oss fra den ene yogastillingen til den andre i takt med pusten vår. I denne timen vil det være ekstra fokus på pust og avspenning slik at vi kan gå inn i jula med litt lavere skuldre og en god følelse i kropp og sinn. Vi avslutter med behagelig avspenning.
Sykkell Power	Sykkeltrening med høy intensitet, passer for deg som ønsker en skikkelig effektiv og svett kondisjonstime med høy intensitet.

Slik melder du deg på gruppetime:

- Meld deg på gruppetime via våre nettsider eller app.
- Ved påmelding fra nettside, trykk hent passord ved første pålogging, følg deretter videre instruksjoner.
- Du kan også melde deg på via appen **iBooking** som lastes ned fra Google Play eller App Store

Vi minner om at dusjene stenger kl 20.45. NB! Vi er fortsatt i oppstartfasen, og det kan derfor forekomme enkelte tekniske problemer. Vi ber om tålmodighet fra våre medlemmer.