

Gruppetimer sommer 2019

TRENING

Timeplan - Juni

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06.45			Sykkel Intervall 45 min Roger		Sykkel Intervall 45 min Lene
08.10	08.00 AquaSirkel 40 min Anita	AquaMove 45min Rebecca	08.00 AquaYoga 45 min Rebecca	AquaMove 45 min Anita	AquaMove 45 min Mona
09.30		Core Stretch 45 min Rebecca (Siste 18.06)	Senior puls 40 min Senior styrke 30 min Rebecca (Siste 12.06)	Myk yoga 60 min Mona	
17.30	BodyPump® 45 min Hanna		17.45 Sh'bam® 45 min Hanna		
18.25	Sykkel Power 55 min Lise	18.00 Bootcamp (ute/inne) 50 min Jon Phillip/Anita	18.10 AquaMove & Mind 45 min Elin		
19.25		Mindfull Yoga 75 min Mona		Hatha Flow (Yoga Flow) 75 min Stefan (Siste 13.06)	
19.35	AquaPower 50 min Anniken	AquaMove 50 min Renate		AquaSirkel 50 min Caroline	
20.15	Pilates 50 min Elin Sofie				

Timeplan - Juli

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
08.10		AquaMove/Sirkel 45 min		AquaMove/Sirkel 45 min
18.00		Bootcamp 50 min (ute/inne)		
19.35	AquaMove/Sirkel 50 min		AquaMove/Sirkel 50 min	

Sykkel intervall	Intervall sykkeltrening. Oppvarming intervaller i hoveddel og uttøyning. Middels til høy intensitet. Passer alle som ønsker en effektiv kondisjonstime.
Sykkel Power	Sykkeltid med høy intensitet, passer for deg som ønsker en skikkelig effektiv og svært kondisjonstime med høy intensitet.
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.
Core Stretch	Styrketime med fokus på kjerne, balanse og fleksibilitet, avsluttes med avspenning.
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.
Pilates	Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse, avspenning og fleksibilitet. Timen passer alle og legger spesielt vekt på kjernemuskulatur.
Myk yoga	Dette er en rolig og nærende time, vi har fokus på pust, og enkle strekkøvelser som løser godt i stive muskler og ledd. Timen avsluttes med en behagelig avspenning til slutt. Her anbefales det å ha med en ekstra genser. NB, oppmøte minimum 5 min før timens oppstart.

Mindfull Yoga	Timen passer for alle som kan puste. Mindfull Yoga bygger på prinsipper fra medisinsk yoga. Her kombineres rolige yogaøvelser, balanse og tøyninger med pusterom mellom øvelsene. Et stort fokus på å løsne opp i rygg og nakke. Timen passer fint for nybegynnere.
Hatha Flow (Yoga Flow)	Timen starter rolig med oppvarming og pustøvelser, 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.
AquaMove & Mind	Variert time, med myk start. Hovedfokus på kondisjon, med noe innslag av styrke og balanse. Avsluttes med uttøyning og Mindfulness/oppmerksomt nærvær.
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.
Bootcamp	En effektiv og utfordrende time som inneholder både kondisjon og styrketrening. Store deler av timen har øvelser med egen kroppsvekt. Her kan alle delta og du bestemmer selv hvor høy intensitet du jobber med.

Slik melder du deg på gruppetime:

- Send SMS til **20075050000164**, med følgende info; Dato, tidspunkt, time og ditt navn.
- Påmelding til dagtimer er mulig fra dagen i forveien.
- Påmelding til kveldstimer skjer samme dag.

Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer underveis. Vi minner om at dusjene stenger kl 20.45. NB. Ny påmeldingsmetode kommer i løpet av vår 2019, følg med for info