

Gruppetimer vår 2020

Timeplan fra - 02.03.2020.

TRENING

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
06.45	Sykkell Intervall 45 min	Svøm Intervall (Crawl teknikk) 45 min	Sykkell Intervall 45 min		Sykkell Intervall 45 min	
08.00	AquaSirkel 40 min	AquaMove 45min	AquaYoga 45 min	AquaMove 45 min	AquaMove 45 min	
09.30		09.15 Myk Yoga 60 min	Senior Puls 40 min	Yoga Vinyasa 60 min	Sykkell 45 min	Sykkell Intervall 45 min
10.15		10.30 SeniorSirkel 40 min	Senior Styrke 30 min			
12.15	Yogalates 75 min					
17.30	Bootcamp 45 min		18.10 AquaSirkel 45 min			
18.30	Sykkell Power 55 min	Sykkell Intervall 45 min	Sykkell Intervall 45 min	Bootcamp 45 min		
19.30	Pilates 60 min	Yoga Mindful 60 min	Yoga Flow 75 min			
19.35	AquaPower 45 min	AquaMove 50 min		AquaMove 50 min		
19.55						

Sykkell Intervall	Intervall sykkeltraining. Oppvarming intervaller i hoveddel og uttøying. Middels til høy intensitet. Passer alle som ønsker en effektiv kondisjonstime.
Sykkell Power	Sykkeltime med høy intensitet, passer for deg som ønsker en skikkelig effektiv og svett kondisjonstime med høy intensitet.
Sykkell	En variert løypeprofil, lav til middels intensitet, god oppvarming, 3-4 pulstopper. Passer for alle, middels intensitet.
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.
Pilates	Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse, avspenning og fleksibilitet. Timen passer alle og legger spesielt vekt på kjernemuskulatur.
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. Avsluttes med avspenning. 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 50m basseng.
SeniorStyrke	Time er tilpasset godt voksne. Stasjonstrening i gruppesal.

Svøm Intervall	Denne timen gir deg en innførelse i crawl teknikk, i kombinasjon med intervalltrening i bassenget.
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.
Yoga Vinyasa	Denne 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. Vi avslutter med behagelig avspenning.
Yogalates	I denne timen får du en kombinasjon av elementer fra UHM Pilates og MediYoga. Vi legger spesielt vekt på kjernemuskulatur og pusteteknikk. Du får i tillegg enkle yogaøvelser, før vi avslutter med dyp pust, avspenning eller en enkel meditasjon. Timen er skånsom å passer for alle. Kom i myke og varme klær.
Yoga Myk	Denne 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.
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.
Yoga Mindful	En rolig yogaform som passer for alle som kan puste. Fokus på tilstedeværelse i hver øvelse, pust og bevegelse. Vi starter med en avspenning og kjenner at vi lander i kroppen, og er tilstede her og nå.

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 forbeholder oss retten til å gjøre endringer underveis. 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.