

# Gruppetimer juni 2018

Timeplan - sommer 2018 (28.05.18.-01.07.18.)

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	EKSTRATIMER
06.45			Sykkellintervall 45 min Kristina. Siste 13.06.		Sykkellintervall 45 min Lene	
08.10	AquaMove 45 min Susanne	AquaMove 45min Rebecca	AquaMove 45 min Rebecca/Susanne	AquaMove 45 min Kristin	AquaMove 45 min Lene	
09.30		Core/Stretching Rebecca 45 min	Senior Puls 40 min Rebecca. Siste 13.06.			<b>Lørdag 16.juni:</b> AfroPowerDance 12.00 50 min
10.15			Senior Styrke 30 min Rebecca siste 13.06.			<b>Søndag 17.juni: Yoga ute.</b> 12.00-14 1 time yoga + hodestående workshop 1 time. Inne ved dårlig vær
17.00			Sykkellintervall 45 min Kristin	<b>17.00</b> Sh'bam® Hanna/Rebecca		<b>Lørdag 23. juni</b> Bootcamp Kristin
18.00		Bootcamp 60 min Madeleine/Emilie	BodyStep® 45 min Lene	<b>17.50</b> Yoga 70-75 min Rebecca		
19.00	BodyPump® eller styrke 45 min Lene/Hanna/Susanne					
19.35	AquaMove 50 min Renate	AquaSirkel 45 min Hanna/Renate	AquaHit Utebassenget fra 12.06. Kristin/Susanne	AquaMove 50 min Hanna/Rebecca		
20.00	Pilates 55 min Lene					

<b>Sykkellintervall</b>	Intervall sykkeltraining. Middels til høy intensitet.
<b>Sykkell</b>	En variert løypeprofil, middels til høy intensitet.
<b>Senior sykkel</b>	Kondisjonstrening til musikk på sykkel for deg som ønsker lav til middels intensitet.
<b>BodyStep®</b>	Kondisjonstrening på stepkasse. Timen utfordrer både kondisjon, styrke, balanse og koordinasjon.
<b>Bootcamp</b>	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.
<b>Sh'Bam®</b>	Danseinspirert time hvor hver sang har sin koreografi. Timen preges av morsomme øvelser og rytmiske toner.
<b>Senior puls</b>	Kondisjonstime med enkle trinn som passer for godt voksne, eller deg som ønsker en økt med lav til middels intensitet.
<b>Senior styrke</b>	Styrketrening med vekter og egen kroppsvekt tilpasset godt voksne.

<b>BodyPump®</b>	Styrketime m/vektstang. Øker styrke og utholdenhet, toner musklene og er en perfekt time for deg som vil trene hele kroppen på en time.
<b>Core/Stretching</b>	Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse og fleksibilitet.
<b>Pilates</b>	Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse, avspenning og fleksibilitet.
<b>Yoga</b>	Passer fint for nybegynnere. Innlæring av pusteteknikk, enkel meditasjonsøvelse. Grundig gjennomgang av solhilsen og generelle øvelser, fokus på pust, styrke, balanse og fleksibilitet. Avspenning til slutt.
<b>AquaMove</b>	Kondisjon og styrke i basseng. 45 min på morgenen, 50 min på kvelden.
<b>AquaSirkel</b>	Kondisjon og styrke i stasjoner i basseng. Middels til høy intensitet.
<b>AquaHit</b>	En tøff kondisjonstime på dypt vann med joggebelter. Høy intensitet. 50 meters bassenenget.

## EKSTRATIMER

**AfroPowerDance:** Enkel og leken dansetime til fengende rytmer. Medlemmer betaler ingen ting, ikke-medlemmer kr 220,- Da inkluderes også tilgang til basseng.

**Uteyoga med Workshop:** Foregår på gresset på uteområdet, gratis for alle. 1 time enkel yoga, hvor vi går nøye gjennom øvelser, jobber litt i par. Mot slutten jobber vi med inversjoner med bena opp, du må ikke stå på hodet hvis du ikke vil, her har du mulighet til å lære noen gode tips for god blodsirkulasjon, uansett øvelse.

**Bootcamp:** Foregår på gresset på uteområdet, gratis for alle

Påmelding til dagtimer er mulig fra dagen i forveien, til kveldstimer skjer påmelding samme dag med SMS til 20075050000164. Tidspunkt, time, ditt navn.

Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer underveis.

Vi minner om at dusjene stenger kl 20.45.





TRENING

# Gruppetimer juli 2018

Timeplan - sommer 2018 (28.05.18.-01.07.18.)

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
08.10		AquaMove 45min Rullering		AquaMove 45 min Rullering
18.00		Bootcamp 60 min Rullering		
19.35	AquaStasjon 50 min Ingar		AquaMove 45 min Rullering	

## EKSTRATIMER I SOMMER ER HELT GRATIS

Dato	Aktivitet	Praktisk
23.06.	Bootcap ute	14.00-15.00 Oppmøte ved inngangen til uteområdet
04.07.	Core ute	09.00-10.00 Oppmøte ved inngangen til uteområdet. Inne ved dårlig vær
05.07.	Aqua Hit	18.00-18.45 Oppmøte ved inngangen til uteområdet
06.07.	Core ute	09.00-10.00 Oppmøte ved inngangen til uteområdet. Inne ved dårlig vær
11.07.	Morgen Yoga Ute	09.00-10.15 Oppmøte ved inngangen til uteområdet. Inne ved dårlig vær
12.07.	Yoga ute	19.00-20.15 Oppmøte ved inngangen til uteområdet. Inne ved dårlig vær

<b>Bootcamp</b>	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.
<b>AquaMove</b>	Kondisjon og styrke i basseng. 45 min på morgenen, 50 min på kvelden.
<b>AquaStasjon</b>	Kondisjon og styrke i stasjoner i basseng. Middels til høy intensitet. Passer alle

<b>AquaHit</b>	En morsom kondisjonstime på dypt vann med joggebelt. Høy intensitet. 50 meters bassenget utendørs
<b>Core</b>	En time med fullt fokus på kjernemuskulatur, vi styrker spesielt mage og rygg, blir varme i hele kroppen. Timen passer for alle, alternativer blir gitt.
<b>Yoga</b>	Yogatimene blir en rolig flyt, med fokus på pust, styrke og balanse og avsluttes med noen lange gode hold og avspenning tilslutt

Påmelding til dagtimer er mulig fra dagen i forveien, til kveldstimer skjer påmelding samme dag med **SMS til 20075050000164**. Tidspunkt, time, ditt navn.  
Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer underveis.  
Vi minner om at dusjene stenger kl 20.45.

# Gruppetimer jul 2017

## Timeplan - Desember - 11.12.17 – 22.12.17

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
06.45			*Sykkel Intervall 45 min Anita		Sykkel Intervall 45 min Lene (siste 15.12)	
08.10	AquaSirkel 45 min Anita	AquaMove 45min Caroline	AquaMove 45 min Rebecca	AquaMove 45 min Caroline	AquaMove 45 min Lene	
09.30	Sykkel Intervall 45 min Lene	Core/Stretching 45 min Caroline	Senior Puls 40 min Rebecca	Yoga 60 min Inga	Senior Sykkel 45 min Anita/Caroline	*Sykkel Intervall 45 min
10.15			Senior Styrke 30 min Rebecca			
17.30	RPM™ (sykkel) 45 min Caroline	BodyVive® 45 min Lene/Renate		17.15 Bootcamp 60 min Madeleine (siste 14.12.17)		
18.25	BodyPump® 45 min Caroline	BodyStep® 45 min Lene	RPM™ (sykkel) 45 min Caroline	JuleYoga 60 min Rebecca		
19.20	Sh'bam® 45 min Madeleine		BodyPump® 45 min Jon Phillip	*Sykkel Intervall 45 min Anita		
19.35	AquaMove 50 min Renate	AquaSirkel 45 min Anita		AquaMove 50 min Rebecca		
20.10	Pilates 55 min Madeleine					

Januar: Onsdag 27.12.17. kl 09.15 - AquaSirkel 45 min. Anita. og Lørdag 29.12.17. Kl 09.30 RPM™(sykkel) 30 min+ BodyPump® 30 min. Caroline

<b>Sykkel/RPM™</b>	Innendørs sykkeltrening der du sykler til rytmisk, kraftfull musikk. Middels til høy intensitet.
<b>Sykkel intervall</b>	Intervall sykkeltrening. Middels til høy intensitet.
<b>Senior sykkel</b>	Kondisjonstrening til musikk på sykkel for deg som ønsker lav til middels intensitet.
<b>BodyStep®</b>	Kondisjonstrening på stepkasse . Timen utfordrer både kondisjon, styrke, balanse og koordinasjon.
<b>Bootcamp</b>	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.
<b>Sh'Bam®</b>	Danseinspirert time hvor hver sang har sin koreografi. Timen preges av morsomme øvelser og rytmiske toner.
<b>Senior puls</b>	Kondisjonstime med enkle trinn som passer for godt voksne, eller deg som ønsker en økt med lav til middels intensitet.
<b>Senior styrke</b>	Styrketrening med vekter og egen kroppsvekt tilpasset godt voksne.

<b>BodyPump®</b>	Styrketime m/vektstang. Øker styrke og utholdenhet, toner musklene og er en perfekt time for deg som vil trene hele kroppen på en time.
<b>Core/Stretching</b>	Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse og fleksibilitet.
<b>Pilates</b>	Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse, avspenning og fleksibilitet.
<b>Juleyoga</b>	Rolig time, Hatha Flow med fokus på pust, fleksibilitet, enkel styrke og avspenning.
<b>AquaMove</b>	Kondisjon og styrke i basseng. 45 min på morgenen, 50 min på kvelden.
<b>AquaSirkel</b>	Kondisjon og styrke i stasjoner i basseng. Middels til høy intensitet.



# Gruppetimer jul 2017

Timeplan - Desember - 11.12.17 – 22.12.17

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
06.45			*Sykkel Intervall 45 min Anita		Sykkel Intervall 45 min Lene (siste 15.12)	
08.10	AquaSirkel 45 min Anita	AquaMove 45min Caroline	AquaMove 45 min Rebecca	AquaMove 45 min Caroline	AquaMove 45 min Lene	
09.30	Sykkel Intervall 45 min Lene	Core/Stretching 45 min Caroline	Senior Puls 40 min Rebecca	Yoga 60 min Inga	Senior Sykkel 45 min Anita/Caroline	*Sykkel Intervall 45 min
10.15			Senior Styrke 30 min Rebecca			
17.30	RPM™ (sykkel) 45 min Caroline	BodyVive® 45 min Lene/Renate		17.15 Bootcamp 60 min Madeleine (siste 14.12.17)		
18.25	BodyPump® 45 min Caroline	BodyStep® 45 min Lene	RPM™ (sykkel) 45 min Caroline	JuleYoga 60 min Rebecca		
19.20	Sh'bam® 45 min Madeleine		BodyPump® 45 min Jon Phillip	*Sykkel Intervall 45 min Anita		
19.35	AquaMove 50 min Renate	AquaSirkel 45 min Anita		AquaMove 50 min Rebecca		
20.10	Pilates 55 min Madeleine					

Januar: Onsdag 27.12.17. kl 09.15 - AquaSirkel 45 min. Anita. og Lørdag 29.12.17. Kl 09.30 RPM™(sykkel) 30 min+ BodyPump® 30 min. Caroline

<b>Sykkel/RPM™</b>	Innendørs sykkeltraining der du sykler til rytmisk, kraftfull musikk. Middels til høy intensitet.
<b>Sykkel intervall</b>	Intervall sykkeltraining. Middels til høy intensitet.
<b>Senior sykkel</b>	Kondisjonstrening til musikk på sykkel for deg som ønsker lav til middels intensitet.
<b>BodyStep®</b>	Kondisjonstrening på stepkasse . Timen utfordrer både kondisjon, styrke, balanse og koordinasjon.
<b>Bootcamp</b>	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.
<b>Sh'Bam®</b>	Danseinspirert time hvor hver sang har sin koreografi. Timen preges av morsomme øvelser og rytmiske toner.
<b>Senior puls</b>	Kondisjonstime med enkle trinn som passer for godt voksne, eller deg som ønsker en økt med lav til middels intensitet.

<b>Senior styrke</b>	Styrketrening med vekter og egen kroppsvekt tilpasset godt voksne.
<b>BodyPump®</b>	Styrketime m/vektstang. Øker styrke og utholdenhet, toner musklene og er en perfekt time for deg som vil trene hele kroppen på en time.
<b>Core/Stretching</b>	Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse og fleksibilitet.
<b>Pilates</b>	Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse, avspenning og fleksibilitet.
<b>Juleyoga</b>	Rolig time, Hatha Flow med fokus på pust, fleksibilitet, enkel styrke og avspenning.
<b>AquaMove</b>	Kondisjon og styrke i basseng. 45 min på morgenen, 50 min på kvelden.
<b>AquaSirkel</b>	Kondisjon og styrke i stasjoner i basseng. Middels til høy intensitet.

Påmelding til dagtimer er mulig fra dagen i forveien, til kveldstimer skjer påmelding samme dag med SMS til 20075050000164. Tidspunkt, time, ditt navn.  
Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer underveis.  
Vi minner om at dusjene stenger kl 20.45.

SPREK I  
DESEMBER

# Gruppetimer jul 2017

Timeplan - Desember - 11.12.17 – 22.12.17

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06.45			Sykkel Intervall 45 min Anita		Sykkel Intervall 45 min Lene (siste 15.12)
08.10	AquaSirkel 45 min Anita	AquaMove 45min Caroline	AquaMove 45 min Rebecca	AquaMove 45 min Caroline	AquaMove 45 min Lene
09.30	Sykkel Intervall 45 min Lene	Core/Stretching 45 min	Senior Puls 40 min Rebecca		Senior Sykkel 45 min Anita/Caroline (siste 15.12)
10.15			Senior Styrke 30 min Rebecca		
17.30	RPM™ (sykkel) 45 min Caroline			17.15 Bootcamp 60 min Madeleine (siste 14.12.17)	
18.25	BodyPump® 45 min Caroline	BodyStep® 45 min Lene	RPM™ (sykkel) 45 min Caroline	JuleYoga 60 min Rebecca	
19.20	Sh'bam® 45 min Madeleine		BodyPump® 45 min Jon Fillip		
19.35	AquaMove 50 min Renate	AquaSirkel 45 min Anita		AquaMove 50 min Rebecca	
20.10	Pilates 55 min Madeleine				

## Romjul:

Onsdag 27.12.17. kl 09.15 - AquaSirkel 45 min med Anita

Lørdag 29.12.17. Kl 09.30 - RPM™(sykkel) 30 min+ BodyPump® 30 min med Jon Fillip

<b>Sykkel/RPM™</b>	Innendørs sykkeltraining der du sykler til rytmisk, kraftfull musikk. Middels til høy intensitet.
<b>Sykkel intervall</b>	Intervall sykkeltraining. Middels til høy intensitet.
<b>Senior sykkel</b>	Kondisjonstrening til musikk på sykkel for deg som ønsker lav til middels intensitet.
<b>BodyStep®</b>	Kondisjonstrening på stepkasse . Timen utfordrer både kondisjon, styrke, balanse og koordinasjon.
<b>Bootcamp</b>	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.
<b>Sh'Bam®</b>	Danseinspirert time hvor hver sang har sin koreografi. Timen preges av morsomme øvelser og rytmiske toner.
<b>Senior puls</b>	Kondisjonstime med enkle trinn som passer for godt voksne, eller deg som ønsker en økt med lav til middels intensitet.

<b>Senior styrke</b>	Styrketrening med vekter og egen kroppsvekt tilpasset godt voksne.
<b>BodyPump®</b>	Styrketime m/vektstang. Øker styrke og utholdenhet, toner musklene og er en perfekt time for deg som vil trene hele kroppen på en time.
<b>Core/Stretching</b>	Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse og fleksibilitet.
<b>Pilates</b>	Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse, avspenning og fleksibilitet.
<b>Juleyoga</b>	Rolig time, Hatha Flow med fokus på pust, fleksibilitet, enkel styrke og avspenning.
<b>AquaMove</b>	Kondisjon og styrke i basseng. 45 min på morgenen, 50 min på kvelden.
<b>AquaSirkel</b>	Kondisjon og styrke i stasjoner i basseng. Middels til høy intensitet.

Påmelding til dagtimer er mulig fra dagen i forveien, til kveldstimer skjer påmelding samme dag med SMS til 20075050000164. Tidspunkt, time, ditt navn. Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer underveis. Vi minner om at dusjene stenger kl 20.45.