

Gruppetimer jul 2018

Timeplan - 08.12.-21.12.2019.

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06.45			Sykkel Intervall 45 min Kristina		Sykkel Intervall 45 min Lene
08.10	AquaHit 45 min Susanne	AquaMove 45min Rebecca	AquaYoga 45 min Rebecca	AquaMove 45 min Susanne	AquaMove 45 min Susanne
09.30		Core Stretch 45 min Rebecca	Senior puls og styrke 09.30-10.45 Rebecca		Sykkel 45 min Susanne
10.15-			12. desember Senior puls og styrke 11.00 --> Senior Avslutning		
17.30	BodyPump® 45 min Hanna				
18.25	Sykkel Power 55 min Lise	Tone® 45 min Renate	18.15 BodyStep® 40 min Lene	18.10 AquaMove&Mind 45 min Elin	Sh'bam® 45 min Hanna
19.25	Sh'bam® 45 min Madeleine	Mindfull Yoga 75 min Mona	19.00 BodyPump® 45 min Lene	JuleYoga 75 min Rebecca *Ta med pute	
19.35	Aqua Sirkel 45 min Caroline	AquaMove 45 min Renate		Aqua Move og Sirkel 55 min Hanna	
20.15	Pilates 50 min Madeleine/Elin				

Sykkel intervall	Intervall sykkeltrening. Middels til høy intensitet.
Sykkel Power	Sykkeltimer med høy intensitet, passer for deg som ønsker en effektiv kondisjonstime med høy intensitet.
Sykkel	En variert løypeprofil, lav til middels, god oppvarming, 3-4 pulstopper. Passer for alle, middels intensitet.
BodyStep®	Kondisjonstrening på stepkasse. Timen utfordrer både kondisjon, styrke, balanse og koordinasjon.
Tone®	NYHET fra Les Mills Dette er perfekte blandingen av styrke, kardio og kjerne, passer for nybegynnere og de som vil stramme opp litt
Bootcamp	En effektiv og utfordrende time med kondisjon og styrketrening. Store deler av timen har øvelser med egen kroppsvekt. Passer deg som vil ta i det lille ekstra.
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	Styrketimer med fokus på kjerne, balanse og fleksibilitet, avsluttes med avspenning.
BodyPump®	Styrketimer m/vektstang. Øker styrke og utholdenhet, toner musklene og er en perfekt time for deg som vil trene hele kroppen på en time.
Pilates	Styrketimer ved bruk av kroppsvekt, balanse, avspenning og fleksibilitet.
Ukas Challenge	Vi trener hele kroppen, styrke og kondisjon med funksjonelle øvelser. 1 minutt arbeid med MAX innsats, 1 minutt hvile. 30 min = full uttelling. Møt ferdig varmet opp 5 min før timen

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.
Juleyoga	Slow flow, release and let go! Juleyogaen er en myk time, vi fokuserer på kjerne, balanse, og bevegelighet. Det blir rolige myke bevegelser og hovedfokus ligger på yin (strek over lengre tid). Avsluttes med lang avspenning for å roe ned i en stressende periode før jul
AquaMove	Kondisjon og styrke i basseng. 45 min på morgenen, 50 min på kvelden. Foregår i kursbasseng.
AquaYoga	En rolig time i varmt vann balanse, styrke, pust, bevegelighetstrening og avspenning i vann. Foregår i kursbasseng. NB: Møt opp minimum 5 min før timen starter.
AquaMove and mind	Vanntime med "flytende sykkel" som utstyr, vi jobber med kondisjon, kjerne, balanse og litt styrke. Dette er en leken time som for alle. Foregår i kursbasseng.
AquaSirkel	Kondisjon og styrke i stasjoner i basseng. Middels til høy intensitet. Foregår i kursbasseng.
AquaHit	En tøff kondisjonstime på dypt vann med joggebelt. Høy intensitet. 50 meters bassenenget

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.