

Gruppetimer vår 2019

TRENING

Timeplan - 01.04. - 01.06.2019.

| Time | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag |
|-------|---|--|--|--|--|--|
| 06.45 | | | Sykkel Intervall 45 min Frank | | 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/Caroline | AquaMove 45 min Mona | |
| 09.30 | | Core Stretch 45 min Rebecca | Senior Puls 40 min Rebecca | Myk yoga 60 min Mona | Sykkel 45 min Anita/Ingar | Sykkel Intervall 45 min Rullerende |
| 10.15 | | | Senior Styrke 30 min Rebecca | | | |
| 17.30 | BodyPump® 45 min Jon Phillip/Hannah | | | | | |
| 18.25 | Sykkel Power 55 min Lise | Sykkel Intervall 45 min Anita | 17.45 Sh'bam® 40 min Hanna | 18.10 AquaMove & Mind 45 min Elin | 18.00 Sirkeltrening 45 Jon Phillip | |
| 19.25 | Sh'bam® 45 min Madeleine/Hannah | | 18.40 BodyPump® 45 min Hanna | | Hatha Flow (Yoga Flow) 75 min Stefan | |
| 19.35 | AquaPower 45 min Anniken | AquaSirkel 55 min Anita | UHM® Pilates 50 min Elin | | AquaSirkel 55 min Caroline H | |
| 20.15 | Pilates 50 min Elin Sofie | 20.05 Mindfull Yoga 75 min Mona | | | | |

| | |
|-------------------------|---|
| Sykkel intervall | Intervall sykkeltraining. 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 svett kondisjonstime med høy intensitet. |
| Sykkel | En variert løypeprofil, lav til middels intensitet, god oppvarming, 3-4 pulstopper. Passer for alle, middels intensitet. |
| Sykkel Low | Sykkeltid for nybegynnere, grundig gjennomgang av teknikk, lav-middels intensitet. Passer for deg som aldri har syklet før eller vært lenge borte fra trening. |
| 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 kroppsvikt tilpasset godt voksne. |
| Core Stretch | Styrketid med fokus på kjerne, balanse og fleksibilitet, avsluttes med avspenning. |
| BodyPump® | Styrketid 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. |
| Sirkeltrening | Effektiv form for styrke basert på ulike stasjoner, vi utfører en øvelse og går videre til neste stasjon. Teknisk utførelse vil bli demonstrert, passer for de som ønsker å bli sterkere i hele kroppen og liker å dra på litt. |
| Pilates | Styrketid ved bruk av kroppsvikt, balanse, avspenning og fleksibilitet. Timen passer alle og legger spesielt vekt på kjernemuskulatur. |
| UHM® Pilates | En egen pilates variant, med ekstra fokus på pust. Vi styrker og strekker kroppen. Metoden er basert på hvordan hjernen, nervesystemet og muskulaturen samarbeider for å oppnå maksimalt resultat på en rask måte. |

| | |
|-------------------------------|---|
| 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. |
| 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. |
| AquaHit | En tøff kondisjonstime på dypt vann med joggebelt. Høy intensitet. 50 metersbasseng. Timen foregår i 50 meters basseng. |

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