

TIMEFORKLARING:

Ung senior dame:

En time for voksne damer der vi jobber intervaller på step – kombinert med styrkeøvelser for heile kroppen. Avspenning. God veiledning av fysioterapeut.

Revmatiker gruppe

Gruppe med fysioterapeut som er særskilt berekna for folk med revmatiske lidingar.

Step/styrke mandag:

Kjekk time med step der det både er fart, koordinasjon og intensitet.

Spin 60:

Spinning i 50 min. God strekk etterpå. Passar dei fleste, hugs det er du sjølv som styrer motstand.

Fysio/Test

Her kan du bestille deg 15 minutt til ei vurdering hjå fysioterapeut.

(Det koster kun kr.200.- for medlemmer) Det vert også høve til å setje seg opp til fysisk test på denne tida. Eigne prisar gjeld for dette. Kontakt oss for meir informasjon og sjå eige oppslag om dette.

Ung senior herre:

Timen starter med 30 min spinning, deretter styrketrening i apparatene før vi avslutter med ”linjegymnastikk” og en god uttøyning. God veiledning av fysioterapeut.

Spin 30 tirsdag

30 min spinning, denne timen passer dei fleste og er fin som oppvarming før neste time denne dagen. Timen kan også brukast som oppvarming før egentrening. Timen er uten uttøyning.

Styrke i sal tirsdag:

Timen er uten oppvarming. Du kan bruke spinningstimen før eller varme opp på eiga hand på annan måte. Timen er passande for alle.

Kurs Tirsdag:

Her kjem det ulike kurs tilbod, følg med på heimsida og oppslagstavla. Først ut er "Livstil pluss kurs". Sjå eige oppslag.

Bedrift/Lag: Tirsdag

På desse tidene er det eksterne bedrifter - lag som har treningstid. Ved ledige plasser kan medlemmene våre også delta. Spør oss om kva som skjer for tida!

Onsdag

MRL

Time i sal med vekt på styrke av kjerne muskulatur, **M**age, **R**ompe og **L**år muskler. Men heile kroppen får sitt.

Spin /styrke 75.

Dette er ein kombinasjonstime der tida blir delt mellom spinning og styrke i sal. Her får du alt på ei økt.

Torsdag

Vakn opp!

Me prøver å få ein god start på dagen med spinning i 30 min og styrke - strekk i 30 min etterpå. Ein av våre fysioterapeuter har denne timen.

Spin 30 - Styrke 40

Ny time der me legg lista litt lågare i intensitet. Passer for nybegynnere og folk som vil ha ein "litt roligere" time.

Styrke i sal

Litt høgare intensitet i styrketreninga på denne timen, men har du trent litt heng du godt med.

Zumba Fitness

Heftige rytmer leder an i ein time der du får både puls og styrketrening på ein lystbetont måte. Har du ikkje prøvd før må du prøve i vinter.

Bedrift/lag

Spin time som er leigd ut, men der det ved ledige plasser er lov for medlemmer å delta. Det er som regel alltid nokre ledige plasser! Meld deg på som vanleg til timane med SMS navn og timen du vil gå på, Kodeord EFT til 2097 og du får tilbakemelding om det ikkje er plass til deg.

Lørdagsmix

Time som kjem til å variere i innhald og frekvens, følg med. Første gang vert Zumba 11. januar kl. 10.00 med Elisabeth L. Pederesen.

Kos deg på trening!