



## TIMEPLAN SAL

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Yin Yoga 0830-0930 Linn	Styrke 0645-0715 Monica					
Puls Styrke 0940-1040 Linn	Styrke Intervall 0900-1000 Kjersti	GV Gøy m/Puls 0930-1000 Hilde K	Puls Styrke 0900-1000 Hilde G	Zumba Fitness 0830-0930 Kjersti		
GV Yoga 1050-1135 Merete						
Yoga for Alle I 1630-1720 Merete		GV Pilates Core 1010-1055 Hilde K	GV Styrke Bevegelighet 1010-1055 Linn	Styrke Bevegelighet 0940-1025 Line	Surprise 1010 rullering	
Zumba Fitness 1730-1825 Merete	BodyPump 1715-1805 Anette	Yoga for Alle II 1110-1210 Linn	Yin Yoga 1720-1820 Linn			
Puls Styrke 1830-1930 Hilde	BodyStep 1810-1855 Anette	Aktiv Ung 1600-1645 Hege P	Step 1825-1855 Janne	Boot Camp 1725-1810 Hege/Line		Surprise 1840 rullering
Styrke Bevegelighet 1940-2025 Line	Styrke Bevegelighet 1900-1945 Line	BodyBalance 1750-1850 Vibeke	BodyPump 1905-1950 Janne			
	BodyBalance 1955-2055 Vibeke	Full Pakke 1900-2000 Anne				
		Boot Camp 2010-2055 Hege P				

## TIMEPLAN SYKKEL OG FUNKSJONELL SONE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	Sykkel Puls 0615-0645 Monica		Sykkel Watt 0630-0715 Tone M			
Sykkel Puls 0845-0930 Hege P		Sykkel Puls 0915-1000 Espen		Sykkel Watt 4x4 0845-0930 Espen		
Slynge Puls 0940-1025 Hege P	GV Slyng 0915-1000 Hege P	Sirkel Puls 1015-1100 Espen	GV Sykkel 0915-1000 Linn	Sirkel Fun 0940-1025 Wenche	Sykkel 0900 Rullering	
GV sykkel 0955-1040 Merete						Sykkel 1730 Rullering
Aktiv Ung 1600-1645 Hege P						
Sykkel Fun 1715-1800 Hanne M	Sykkel Watt 4x4 1730-1815 Kine	Sykkel Fun 1745-1830 Wenche	Sykkel Watt 1805-1850 Espen	Sykkel Watt 1630-1715 Tone M		
Sirkel Puls 1810-1835 Hanne M	Sirkel Fun 1830-1915 Wenche	Sirkel Sterk 1845-1930 Wenche	Sirkel Puls 1905-1950 Espen			
Sykkel Watt 1815-1930 Espen	Sykkel Puls 1900-1945 Therese	Sykkel Puls 1900-2000 Ina C				
Slynge Sterk 1945-2030 Espen	Slyng Core 2000-2030 Therese					

## Fargebeskrivelser- valg av gruppetime

★ Alle timer vil kategoriseres etter Technogym Mywellness sitt aspirasjonskart,

★ Unntak er Godt Voksen og Aktiv Ung timer.

### Sport

Idrett er ikke bare en lidenskap, det er mitt andre liv. Jeg trener innendørs og utendørs for og forbedre mine idrettsprestasjoner.

### Power

Fysisk fremtoning er en nøkkelfaktor til suksess. Jeg trener for å se sterkere og veltrent ut.

### Fun

Jeg liker å treffe mennesker og prøve nye ting. Å ha det morsomt får meg til å føle meg levende.

### Move

Jeg ønsker å være aktiv og sunn. Jeg trener for å forbedre mitt daglige velvære.

### Shape

Å se bra ut er hva som får meg til å føle meg bra. Jeg trener for å forbrenne kalorier, kontrollere vekten min og forme kroppen.

### Balance

Jeg søker avkobling i en travel og stressende hverdag. Jeg trener for å oppnå balanse mellom hode og kropp.

 Godt Voksen gruppetimer i sal, sykkel, og funksjonell sone

 Aktiv Ung gruppetimer i sal, sykkel og funksjonell sone

## GRUPPETIMEBESKRIVELSER SYKKELSAL

### Fun

**Sykkel Fun:** Sykkeltimer i denne kategorien er rett og slett gøy! Vi spiller fengende musikk og videoer og er litt gærne. Det viktigste er at du får litt puls og blir god og svett. Vi bruker ikke puls eller watt på disse timene.

### SportPower

**Sykkel Watt:** Sykkeltimer i denne kategorien er basert på intensitetsstyring med watt. Målet med treningen er å øke terskelwatt VO2maks.

Vi anbefaler deg å teste sin terskelwatt i forkant, og ha egen profil i VismoX.

På timene «Sykkel løype» sykler vi konkurranser mot hverandre.

### ShapeMove

**Sykkel Puls:** Sykkeltimer i denne kategorien er basert på intensitetsstyring med puls. Målet med timene er størst mulig forbrenning, og forbedring av kondisjonen din.

Vi anbefaler at du har på pulsbelte, som du kan koble på sykkelen eller opp på skjermene i salen.

Vi bruker 5 trening soner for puls, og angir intensitet i % av maksimal puls

### Sykkel Godt Voksen

Godt Voksen sykkeltimer er enkel kondisjonstrening tilpasset deg over 65år. Vi sykler til hyggelig og fengende musikk, med mål om å bli svette og andpustne.

## GRUPPETIMEBESKRIVELSER FUNKSJONELL SONE

### Fun

**Sirkel Fun:** Sirkeltrening i funksjonell sone er effektiv og morsom trening etter intervall prinsippet. Vi arbeider med morsomme og effektive øvelser som gir god treningseffekt

### SportPower

**Sirkel/slynge sterk:** Mål å gi deg bedre styrke i hele kroppen. Effektiv og litt tøff trening, gjerne med noen idrettsspesifikke øvelser.

### ShapeMove

**Sirkel/slynge puls:** Skal gi deg effektiv forbrenning og bevegelse. Øvelser med store bevegelser og bra tempo gir høy puls og bedre kondisjon.

### Slynge Godt Voksen

Denne timer er tilrettelagt for de over 65 år.

## GRUPPETIMEBESKRIVELSER SAL

### Fun

**Step:** Denne timen er for deg som liker step trening. Det blir morsomme trinn som er enkle og vi bruker musikken som et verktøy. Bli svett og glad.

### Move Shape

**Puls Styrke:** Morsom puls time med styrkedel. Timen er tilrettelagt slik at alle kan delta på sitt nivå. Du kommer garantert i form - flott å starte med.

### Power

**BodyPump:** Her får du motiverende musikk i takt med styrkeøvelser for store muskelgrupper. Strammer og styrke. Pump & press er motto her.

### Shape Fun

**Full Pakke:** Her får du høypuls, step og styrketrening. Full fart og god variasjonstime for deg.

**Zumba Fitness :** Fengende rytme og energisk musikk. Ta på deg gode sko og et åpent sinn, i denne timen «danser» du humøret opp. Koreografien er enkel, samtidig som du får trent utholdenheten, styrken og din koordinasjon. Du kommer garantert ut med ett smil!

### Shape Power

**Styrke Intervall:** Her får du enkle og effektive styrkeøvelser. Fokus på styrketeknikk, holdning og muskelvekst. Avsluttes med en behagelig avspenning.

**Boot Camp:** Ta på deg militær faktene - her blir du "pushet to the limit". En populær, enkel og effektiv styrke - og kondisjonstime.

### Move

**Styrke Bevegelighet:** Vi bruker hverdagsbevegelsene i tre plan. Fremover, nøytralt og bakover. De 8 grunnleggende bevegelsene vi kan gjøre er gå, hoppe, sette oss ned, dytte, dra til oss, løfte, strekke oss. Vi bruker kroppsvekt og manualer med lav vekt. Du blir garantert støl!

**Styrke:** Enkle styrkeøvelser for kroppen. Back to basic.

### Balance

**Yin Yoga :** Er en enkel og lite krevende yogaform som gir deg lang tid i hver yogaposisjon, tøyer bindevev, og gir deg oppmerksomhetstrening.

**Yoga for alle (I & II):** Yoga gir energi, styrke, glede, kroppsholdning og avspenning. For deg som vil øke leddutslag, bli smidig, fleksibel og sterk i muskulaturen. Pust og tilstedeværelse i fokus!

**Yoga for alle I:** fokus på solhilsen og grunnleggende yoga; pust, teknikk og tilstedeværelse.

**Yoga for alle II:** for de som kjenner til solhilsen og det grunnleggende fra før.

### Balance Move

**BodyBalance:** Yoga, Tai Chi og Pilates i kombinasjon. Fengende musikk som gjør at du flyter gjennom timen med fokus på styrke, fleksibilitet og holdning. Kropp & sinn i fokus!

## Godt Voksen

**Pilates Core:** Her får du styrket kroppen i et balansert, rolig og kontrollert tempo. En behagelig, effektiv og spennende time med fokus på kjernemuskulatur.

**Styrke Bevegelighet:** Styrke trening og bevegelighet i fokus. Tilrettelagte, funksjonelle øvelser.

**Yoga:** Lavterskel - Kroppsholdning, bevegelse, tilstedeværelse og pust er fokuset på denne timen.

**Gøy m/puls:** Gir deg en morsom opplevelse av å jobbe med kondisjon. Enkle bevegelser etter fengende musikk

## Aktiv Ung

Tilrettelagt styrke og kondisjonstrening for deg i alderen 8-15 år.