



Beskrivelse av gruppetimene

Aerobic

Trening hvor ulike øvelser settes sammen ved hjelp av rytmisk musikk. Her får vi trent kondisjon, balanse og koordinasjon.

Ashtanga yoga

Klassisk yoga med fokus på pust, styrke og fleksibilitet, som alle kan være med på.

Core

Core betyr kjerne. Når du jobber med kjernemuskulaturen forbedrer du også balansen, bevegeligheten og stabiliteten.

Crosstraining

Crosstraining er stasjonsbasert trening med utfordrende og tøffe øvelser.

Funksjonell trening

Trening for bevegelighet, balanse og koordinasjon med øvelser som aktiverer forskjellige muskler samtidig.

Guttas time

Styrketrening med strikk og vekter.

Kondisjonstrening

Kondisjonstrening er en treningsform hvor de store muskelgruppene aktiveres, og hjertets evne til å pumpe ut blod og oksygen til kroppen forbedres.

Linedans

En dans på rekke som ikke krever partner. Dette er god trim for både kropp og sjel. I tillegg er det god hjernetrim.

MRL

Denne timen fokuserer på mage, rumpe, lår og kjernemuskulatur.

Pilates

Pilates utføres med rolige og skånsomme øvelser, spesielt for muskulaturen rundt mage, bekken og rygg. Øvelsene gjøres i takt med rolig innpust og utpust.

Power pilates

På denne timen trenes hele kroppen, men spesielt muskulaturen rundt mage/bekken/rygg. Vi trener også på balanse.





Beskrivelse av gruppetimene

Sirkeltrening

Med sirkeltrening trener du både styrke og utholdenhet på samme tid. Du skal gjennom et sett med styrkeøvelser og gjøre øvelsene på tid med minimalt med pauser.

Spinning

Spinning er en effektiv kondisjonstrening som trener rumpe og lår, samtidig som knær og hofter ikke belastes så mye. Du får til og med trent rygg og mage.

Somatics

Øvelsene er utviklet for smertelindring og hjelper musklene å slappe av. Når musklene slapper av, får du bedre bevegelse og mindre smerter i kroppen.

Styrketrening

Du får en sterkere kropp og opprettholder kroppens evne til bevegelse.

Styrke- og balansetrening

Time for bedring av balanse, koordinasjon og styrke.

Trening mot kreft

Time for deg som har, eller har hatt, kreft. Instruktøren har spesialkompetanse i å trene mennesker som har vært igjennom kreftbehandling. Forskning viser at tilpasset fysisk aktivitet reduserer bivirkninger og gir bedre effekt av kreftbehandling.

Trim

Time for bedring av styrke, kondisjon, koordinasjon og balanse.

Yogalates

Yogalates er en blanding av yoga og pilates. Timen gir smidighet, balanse og styrke fra yoga, og presisjon, konsentrasjon og styrketrening av kjernemuskulaturen fra pilates.

Zumba

Zumba er dans med hete rytmer og svingende hofter. Her trener du kondisjon, balanse og fleksibilitet.

