



Beskrivelse av gruppetimene 2019

- **Linedans** - en dans på rekke som ikke krever partner. Dette er god trim for både kropp og sjel. I tillegg er det god hjernetrim.
- **Pilates** - kombinerer styrke og bevegelig med fokus på konsentrasjon, balanse og pust. Her er det ikke hopp og sprett.
- **Power pilates** - Hardere trening enn pilates. – se beskrivelse av pilates.
- **Rolig trim for alle** – lette øvelser fra yoga, pilates og styrke. Rolig tempo.
- **Sirkeltrening** – super kondisjon og styrketrening. Øvelsene utføres på stasjoner med begrenset pause mellom øvelsene. Høyt tempo.
- **Sterkere, friskere kropp i balanse** – God time for alle - enkle styrkeøvelser, fokus på pust og avspenning. Rolig tempo.
- **Styrke** – styrke og balanseøvelser for hele kroppen. Passer både for den trente og utrente.
- **Styrke for menn fra 60 år** – for trente og utrente. Styrketrening med strikk, balanse og øvelser på matte. Fokus på kjerne muskulatur.

- **Styrke for menn fra 80 år** – for trente og utrente. Styrketrening på treningsapparater. Fokus på kjerne muskulatur.
- **Styrke og bevegelse** – trening med egenvekt på matte, med ekstra fokus på kjerne og holdnings muskulatur.
- **Styrke og kondisjon** – lette kondisjonsøvelser, store bevegelser hvor en styrker og utfordrer kroppen. Styrkeøvelser med fokus på kjerne muskulatur. Effektiv trening med høyt tempo og høy puls.
- **Trim for alle** - Oppvarming, styrkeøvelser, kondisjon og avspenning.
- **Trim** - trening for hele kroppen, både styrke, bevegelse og balanse.
- **Trim på og ved stol** – For deg som ønsker å gjøre øvelsene sittende eller stående med stolen som støtte. Rolig tempo.
- **Yoga** - øvelser for pust, bevegelse, balanse og styrke. Rolig trening.
- **Zumba** – treningsform basert på aerobic og dans til latino musikk. Målet for timen er å bevege seg og ha det morsomt. Høyt tempo.