



## Beskrivelse av gruppetimene våren 2022

### Crosstraining

Styrke, kondisjon, koordinasjon og bevegelse. Øvelsene gjennomføres på tidsintervaller.

### Trening med Monica

Øvelser for bevegelse, balanse og koordinasjon. Noen av øvelsene gjøres på stol.

### Guttas time

Styrketrening med strikk og vekter.

### Hjertetraining

Cd med program fra LHL.

### Litt sterkere

Styrke- og kondisjonsøvelser. Det er mange gode øvelser for kjernemuskulaturen.

### Pilates

Pilates utføres med rolige og skånsomme øvelser, spesielt for kjernemuskulaturen.

### Power pilates

På denne timen trenes hele kroppen, men spesielt muskulaturen rundt mage/bekken/rygg.

### Sterk med strikk

Styrketrening hvor det brukes strikk på mange av øvelsene. Timen tilpasses den enkeltes fysiske form.

### Styrke – og kondisjonstrening

Du får en sterkere kropp og opprettholder kroppens evne til bevegelse. De store muskelgruppene aktiveres, og hjertets evne til å pumpe ut blod og oksygen til kroppen forbedres.

### Tabata

8 korte intervaller. 4 sett x 4

### Trening med Magne, Guri og Svein

Time med styrke, kondisjon, koordinasjon og balanse.

### Yoga

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

### Yogalates

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

### Zumba

Bevegelse/dans til musikk. Trening for balansen, koordinasjon, fleksibilitet og kondisjon.