



Beskrivelse av gruppetimene

Crosstraining/Tabata

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

Funksjonell trening

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

Guttas time

En time for gutta med styrke- og kondisjonøvelser.

Linedance

En dans på rekke. Trening for både kropp og hode.

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.

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.

Trim

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.