



	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
09.00	Kondis 45 Linn	09.00	Puls 30 Linn	09.00	Spinn Intervall Mix 45 Linn	09.00	Yoga 60 Mette	09.00	Kondis Styrke 55 Linn	
09.45	Styrke 30 Linn	09.30	Styrke Intervall 45 Linn	10.00	Styrke 45 Linn			10.00	Mage/rygg + tøy & avslapning 45 Linn	
10.15	Tøy & Avspenning 30 Linn					10.15	Styrke for mennfolk 45 Mette			
11.00	Spræk Senior 60 Mette			11.00	Spræk Senior 60 Mette	11.00	Yoga for mennfolk 45 Mette	11.00	Spræk Senior 75 Linn	
		14.45	ungTRENING * Øyvind							
						17.00	Styrke 45 Mette			
18.00	Tai Chi 55 Zvi Raz	18.00	Kondis Styrke 55 Cathrine	18.00 (Partall)	Step 55 ** Kristin	18.00	Spinn 60 Mai Helen			
19.00	Styrke 45 Mette			18.00 (Oddetall)	Step Styrke 55 ** Kristin					
20.00	Yoga 50 Mette			19.00	Bootcamp 55 Kristin					


 Lavterskeltilbud - rolig tempo, lav musikkstøy. Fokus på kondisjon og styrke for å takle hverdagslige utfordringer.

 Kondisjonstime - enkle trinn og/eller intervallbasert. Alternativer for hopp og løp. Du bestemmer intensiteten på din økt. Høyere musikkbruk og tempo.


 Styrketime - styrketime der vi bruker stang, skiver, manualer og/eller egenvekt. I tidsintervaller eller takt etter musikken. Høyere musikkbruk.


 Avspenning, bevegelse og kroppsbevissthet.

 Sykkeltime - kondisjonstime med innslag av intervaller og/eller styrketrekk på spinnings sykkel. Høyere musikkbruk.

 Crosstime - kondis og styrke i samme time. Enkle trinn og/eller intervall. Stang, skiver, manualer, og/eller egenvekt. Stepkasse brukes i takt med musikk i StepStyrke.

 Koreografitimer - Kondisjonstimer der vi jobber i takt med musikken (mer avansert koreografi)

 * For ungdomsskoleelever - Næringsrik mat på Kaffekruset først, deretter trening med fysioterapeut Øyvind Pedersen.

 **  ** Kjøres annenhver uke - Step 55 kjøres i partalluker, Step Styrke 55 kjøres i oddetalluker.