

|       | Mandag                      |       | Tirsdag                      |                     | Onsdag                         |       | Torsdag                         |       | Fredag                                  |  |
|-------|-----------------------------|-------|------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------|---------------------------------|-------|-----------------------------------------|--|
| 09.00 | Kondis 45<br>Linn           | 09.00 | Puls 30<br>Linn              | 09.00               | Spinn Intervall Mix 45<br>Linn | 09.00 | Yoga 60<br>Mette                | 09.00 | Kondis Styrke 55<br>Linn                |  |
| 09.45 | Styrke 30<br>Linn           | 09.30 | Styrke Intervall 45<br>Linn  | 10.00               | Styrke 45<br>Linn              |       |                                 | 10.00 | Mage/rygg + tøy & avspenning 45<br>Linn |  |
| 10.15 | Tøy & Avspenning 30<br>Linn |       |                              |                     |                                | 10.15 | Styrke for mennfolk 45<br>Mette |       |                                         |  |
| 11.00 | Spræk Senior 60<br>Mette    |       |                              | 11.00               | Spræk Senior 60<br>Mette       |       |                                 | 11.00 | Spræk Senior 75<br>Linn                 |  |
|       |                             | 14.45 | ungTRENING *<br>Øyvind       |                     |                                |       |                                 |       |                                         |  |
|       |                             |       |                              |                     |                                | 17.00 | Styrke 45<br>Mette              |       |                                         |  |
| 18.00 | Tai Chi 55<br>Zvi Raz       | 18.00 | Kondis Styrke 55<br>Cathrine | 18.00<br>(Partall)  | Step 55 **<br>Kristin          |       |                                 |       |                                         |  |
| 19.00 | Styrke 45<br>Mette          |       |                              | 18.00<br>(Oddetall) | Step Styrke 55 **<br>Kristin   |       |                                 |       |                                         |  |
| 20.00 | Yoga 50<br>Mette            |       |                              | 19.00               | Bootcamp 55<br>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 spinningsyssel. 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 partall, Step Styrke 55 kjøres i oddetall.                                                                                    |