

	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
09.00	<b>Kondis 30</b> Linn	09.00	<b>Puls Intervall 30</b> Linn	09.00	<b>Spinn Mix 45</b> Linn	09.00	<b>Yoga 60</b> Mette	09.00	<b>KondisStyrke 55</b> Linn	
09.30	<b>Styrke 30</b> Linn	09.30	<b>Styrke Intervall 45</b> Linn	10.00	<b>Spræk Senior 60</b> Mette			1000	<b>Avspenning &amp; Tøying 30</b> Linn	
10.00	<b>Avspenning &amp; Tøying 30</b> Linn	14.45	<b>Ung Trening *</b> Øyvind					1100	<b>Spræk Senior 60</b> Linn	
11.00	<b>Spræk Senior 60</b> Mette									
17.50	<b>Styrke 60</b> Åse Marie	18.00	<b>StepStyrke 50</b> Kristin	18.00	<b>Tai Chi 60</b> Zvi Raz	18.00	<b>Spinn 60</b> Mai Helen			
19.10	<b>Spinn intervall 50</b> Mai Helen	19.00	<b>Bootcamp 50</b> Kristin							
20.10	<b>Yoga 50</b> Mette									

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 spinningsykkel. 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.

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