

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

Sykkeltid - kondisjonstime med innslag av intervaller og/eller styrketrekk på spinningsykel. 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.

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