

Fargekodebeskrivelser:

Hvite klasser: Klasser for kropp og sjel. Hovedsakelig Yoga og Pilates.

Gule klasser: Klasser for dem som ønsker å trene forholdsvis lett med lett til moderat intensitet. Passer godt for nybegynnere som ønsker moderat trening og restitusjonsøkter. På aerobic/step er det ingen hopp. Pulssone 1 og 2

Orange klasser: Klasser for dem som ønske å trene med moderat til litt anstrengende intensitet. Klassene passer for de fleste. Pulssone 1, 2 og 3.

Sorte klasser: Klasser med høy intensitet.

Disse klassene er tilpasset de som ønsker å trene en hard økt. Pulssone 1, 2, 3 og 4.

- * betyr at det er små eller ingen krav til koordinasjon på klassen.
- ** betyr at det er moderat til middels krav til koordinasjon. (på aerobic/step klasser passer disse timene best for dem som har trent aerobic/step en stund.)
- *** høye krav til koordinasjon. Klassene kan ha mange trinn og kombinasjoner.

Klassebeskrivelser

Aerobic: Trening etter musikk. Både enkle og mer kompliserte klasser. Fra lav til høy intensitet.

Step: Trening etter musikk på step. Fra enkle til mer kompliserte klasser. Fra lav til høy intensitet.

Aerostep: Mix av aerobic og step i samme time.

Styrke: Styrketimer med stang for hele kroppen. Passer for alle. Møt ferdig oppvarmet.

Stram opp: Enkel og forholdsvis lett styrketrening for hele kroppen, med hjelpemidler som strikk og håndvekter.

Pump: Styrketimer stang og håndvekter. Passer alle.

Kick: Kickboksing med slag og spark på puter.

Høy intensitet.

Boot Camp: Sirkeltrening med basisøvelser. Høy intensitet.

Høy Puls: Enkel Aerobic med høy intensitet.

Høy Puls uten hopp: Effektiv Aerobic som passer for alle.

Mage Rygg: Klasse med fokus på mage og korsrygg.

Passer alle.

BOSU: Vi bruker bosuball til kondisjon og styrke.

Spinning: Kondisjonstrening på spinningssykel i gruppe. Passer alle.

Spinning Activio: Klasse med fokus på riktig puls og intensitet.

Senior: Klasser tilrettelagt for et voksent publikum mht. valg av øvelser, musikk m.m.

Yoga: Denne sesongen har vi Poweryoga på planen. Utmerket klasse for kropp og sjel.

Pilates: Klasse med fokus på mage, rygg, stabilitet, kjernemuskulatur og pusteteknikk.

Young Team: Variert trening som er spesielt tilrettelagt for barn og ungdom mellom 12 og 15 år. Følger skoleruten!

Åpningstider

Mandag og onsdag	06:00 - 22.00
Tirsdag og Torsdag	08:00 - 22.00
Fredag	06:00 - 20.00
Lørdag	10:00 - 16.00
Søndag	12:00 - 18.00

Åpningstider i barneparken

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG
Formiddag	0900 - 1200	0900 - 1200	0900 - 1200	0900 - 1200	0900 - 1200	1000 - 1200
Kveld	1700 - 2100	1700 - 2100	1700 - 2100	1700 - 2100	1700 - 2000	

svettogblid^{.no}
ASKØY




Spinning

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930 Spinn 30		0610-0700 Go'morgen	0930-1015 Spinn 45		1015-1115 Spinn 60	1315-1400 Spinn 45
						1405-1505 Spinn 60
1615-1700 Etter jobb 45	1655-1725 Spinn Ekspress		1615-1645 Etter jobb 30	1725-1755 Spinn Ekspress		
1800-1845 Spinn 45	1840-1925 Spinn 45	1800-1845 Spinn 45	1740-1825 Spinn 45	1800-1845 Spinn 45		
1855-1955 Spinn 60	1930-2045 Spinn 75 Activo	1905-1950 Spinn 45	1830-1915 Spinn 45 Activo			
2010-2110 Spinn Activo		2000-2100 Spinn 60 Activo	1940-2040 Spinn 60 min			



svettogblid.no

Timeplan Høsten 2007

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0935-1035 Styrke**	0930-1030 Senior	1000-1030 Step *	0930-1030 Senior	0945-1030 Step **	1015-1115 Step interv.*	1300-1400 Step m/styrke*
1035-1135 Aerobic, Mage/rygg	1035-1135 Step/bosu*	1035-1135 Styrke**	1035-1135 Bosu	1035-1135 Pump		1405-1505 Styrke*
1140-1240 Pilates **			1140-1240 Pilates *		1430-1530 Boot Camp*	
	1530-1630 Young team mix	1530-1630 Young team mix		1530-1630 Young team mix		
1705-1755 Styrke *	1730-1830 Pump		1650-1735 Styrke*	1710-1755 Bosu int *		
1800-1855 Høypuls-step	1835-1920 Step **	1800-1845 Høy puls u/hopp*	1745-1830 Step * Mage/rygg	1800-1900 Styrke *		
1900-1945 Aerobic **	1925-1945 Mage/rygg	1850-1950 Pilates **	1835-1930 Høy puls*			
1950-2010 Aerobic *	1950-2035 Bosu int.*	1955-2055 Aerostep**	1935-2035 Dance Aerobic***			
2010-2040 Stram Opp	2040-2140 Kick		2040-2140 Yoga			
2045-2140 Pilates *						

