



**TIMEPLAN SPJELKAVIK
TRENINGSSENTER**
TLF. 70 15 53 10
Gyldig fra 9.1.2012

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG
Gruppetreningssal					
	10.15 Body Pump Turnus		10.15 Core Stine		
17.15 ** Step Intervall Ingeborg	17.15 Core Christina	17.00 Step MRL Cecilie K.		17.15 Strammis Ingeborg	
18.20 ** Mage / Rygg 30 Ingeborg	18.20 Bosu 60 Ingeborg	18.00 Sirkel 30 Stine	18.30 Styrke 45 Inese		
19.00 Corebar Lise Marie	19.30 Styrke 45 Bjørn		19.30 Pilates Inese		
20.15 * Body Pump Marianne	20.30 Zumba Anna Lina	20.30 Zumba Rut			
Spinningsal					
10.15 Spinning 60 Renate	17.00 Spinning 45 May Britt				15.00 Spinning 60 Turnus
17.30 Spinning 60 Tor	18.15 Spinning 60 Bjørn	18.00 Spinning 45 Renate	17.30 Spinning 45 Bjarne	17.30 Spinning 90 Synnøve / Trond	
19.15 * Spinning 45 Cecilie K	20.30 Spinning 60 Bjarne	19.30 Spinning 60 Ann Christin	18.30 Spinning 60 Rolf		

FARGEKODER

- GULE** Timer som passer for alle, også de som ikke har trent før. Timene har enkle Og morsomme kombinasjoner som gir motivasjon til å trene. De fleste timene i sal Inneholder kondisjon og styrke trening.
- GRØNN** Timer som har effektiv kondisjonstrening I sal med kreative og varierte trinn og kombinasjoner. Grønne timer passer for alle som har trent litt step eller aerobic før. De fleste grønne timer har styrke for mage og rygg
- ROSA** Timer i Sirkelsalen. Timer som passer for alle. Her kan trente og utrente jobbe.

TIMEBESKRIVELSER

- **Step mrl**
En step time som passer for alle. Timen består av oppvarming og enkle effektive step-øvelser med fokus på styrketrening av områdene *mage, rompe, lår og evt. rygg*. En step time som virkelig strammer opp!
- **Mage / rygg**
En time med fokus på *stabiliserende trening av mage* og ryggmuskulatur. En god time som også kan kombineres med annen trening.
Body Pump
En meget effektiv treningsmetode som passer like godt for herrer som damer. Her ser vi resultater raskt, takket være en *høyrepetisjon treningsmetode*. Morsom styrketrening med varierte program. Ønsker du totaltrening kan Body Pump kombineres med spinning.
- **Bosuball**
Trening med fokus på *styrke, kondisjon, stabilitet og balansetrening*, såkalt "core training". Trening for hele kroppen. Timen passer alle.
- **Step**
En mer *utfordrende steptime* som inneholder noe flere kombinasjoner enn nybegynnertimer. God utholdenhetsdel. Avsluttes med styrke for mage/rygg.
- **Styrke**
Styrketrening som inneholder basisøvelser i styrke med vektskiver som hjelpemidler. Timen kan variere fra 3 – 5 sett og fra 6 – 15 repetisjoner. Denne timen passer for de som vil bli sterkere og strammere i kroppen. Kan kombineres med annen trening
- **Step intervall**
Dette er en intervalltime, hvor kondisjon og styrke står i fokus. Timen legges opp etter 4/4 prinsippet, hvor man har kondisjon og styrke annenhver gang. Denne timen er enkel, men hard.
- **Strammis**
Denne timen passer for alle. Timen har først og fremst fokus på utholdende styrke trening for hele kroppen. Øvelsene er enkle og lette å utføre. Timen er enkel og low – impact står i fokus. Denne timen strammer opp. Timen er uten bruk av step.
- **Puls**
Kondisjonstime med enkle steg. Kombinasjoner til motiverende og pulserende musikk. Øvelsene er enkle og varierer mellom high og low impakt. Timen avsluttes med styrke. **Vil du trene, er dette timen for deg.**
- **Spinning**
Varierte timer på sykkel. Tidene variere mellom 45 minutt – 90 minutt. Dette er en *god kondisjonstrening* til fengende musikk og inspirerende instruktører.
- **Zumba**
Vi er heldig og har Solveig, Rut og Anna Lina til å svinge deg rundt til sør amerikanske rytmer☺ En time som gir deg total "Body Workout" du vil elske, kom og prøv, passer alle☺
- **Sirkeltrening Easy Sirkel**
Intervalltrening på apparater. Trening hvor *din styrke og utholdenhet avgjør belastningen*, unik trening for alle. Treningen foregår i egen sal med fantastiske apparater.
- **Corebar**
Dette er det nyeset på timeplanen vår☺ Dette er timer som passer alle. Coretrening er trening av musklene i nedre del av rygg, mage, hofter og bekken. Dette utgjør kroppens balanse og stabiliseringscenter. Viktig trening uansett alder, kjønn og helse. Må bare prøves☺
- **Pilates**
Endelig har vi fått tilbake pilates. pilates er en form for fysisk trening med stabilitet og kroppskontroll som mål. Pilates utføres med rolige skånsomme, men effektive øvelser. Under trening er utøveren hele tiden i bevegelse og stopper ikke opp i statiske posisjoner.
- **Tirsdag 10.15 Turnustime med Body Pump**
Lise Mari, Synnøve Solvang, Solveig og Rut, ruller på denne timen☺

ÅPNINGSTIDER I SENTERET

Mandag og onsdag kl. 10.00 – 22.00
Tirsdag og torsdag kl. 08.00 – 22.00
Fredag kl. 10.00 – 21.00
Lørdag og søndag kl. 12.00 – 17.00
Husk bestilling av Spinning, Body Pump, Zumba og Easy Sirkel og Core (Tidligst samme dag...)
Timer merket med * kan kombineres

**LEKEROMMET ER ÅPENT HELE
ÅPNINGSTIDEN**

BARNEPASS
Mandag - fredag
kl. 16.30 – 20.00
+ 10.15 – 11.15 når formiddagsgrupper
NB!
Barnepass er gratis for års medlemmer, andre betaler kr. 20,- pr barn.

<http://www.spjelkavik-trening.no>