



BESKRIVELSE AV GRUPPETIMENE

*GRÅ, RØDE OG GRØNNE TIMER ER INKLUDERT I MEDLEMSKAPET (SE BESKRIVELSE AV BLÅ OG ORANSJE TIMER)

LAV INTENSITET

MODERAT INTENSITET

HØY INTENSITET

KURS: Egen pris,
oppstart og
påmelding

**TIMER MED
FYSIOTERAPEUT**
(driftsavtale)

LAV INTENSITET

Mensendieck: Bedrer kroppsbevissthet og gir deg et godt grunnlag for å ivareta kroppen i dagliglivet og under annen trening.

Mediyoga: Medisinsk yoga. Grundig innføring i hvordan du kan roe kroppen og nervesystemet ditt ned. Du lærer ulike pusteteknikker, øvelser som myker opp og styrker hofte, rygg, mage, skulder og nakke, avspenning og noen ganger meditasjon.

Stabilitet & Styrke: En time med balanse, stabilitet og styrketrening. Fokus på å styrke kjernemuskulatur.

Pilates: En time med fokus på sterk kjernemuskulatur fleksibilitet og pust. Nivå 1.

MODERAT INTENSITET

Aerobic: Kondisjonstrening til musikk. Enkle trinn som gir høy puls. Timen inneholder også en styrke- og uttøyningsdel.

Lørdagsmix: Hver lørdag tilbyr vi «lørdagsmix». Våre instruktører ruller på å kjøre denne timen. Inneholder variert og morsom kondisjon- og styrketrening med moderat intensitet..

Dansemix: Inneholder danseøvelser til forskjellige treningshits. Her får du mykt opp kroppen gjennom dans. Pulsen øker og du får styrket kroppen gjennom noen av øvelsene. En time med moderat intensitet.

HØY INTENSITET

Aerobic & Styrke: En litt tøffere kondisjonstime til musikk. Timen inneholder også styrkeøvelser som trener hele kroppen

Puls & Styrke: Inneholder en oppvarmingsdel med aerobicøvelser, deretter hovedvekt på styrkeøvelser.

Step & styrke: En time hvor det benyttes step til kondisjon, styrke og uttøying. Timen inneholder enkle, men effektive trinn på step. Styrkedelen inneholder øvelser som utfordrer hele kroppen.

KURS

TeamUT: Utendørsgrupper bestående av løpetrening, trappeløp/motbakke, styrke ute, rulleski- og skikurs. Med årsmedlemskap kan man delt fritt på løpetimer ute. Vi tilbyr semesterkort for de som ønsker å bare trene utendørs. Timene følger semestre og ikke hele året.

Kontakt: kontakt@teamut.no

Barseltrening: Vi tilbyr barseltrening for nybegynnere (tirsdager) og viderekomne (fredager). Tirsdager består timene av lett aerobic tilpasset nybakte mødre. Her legges det spesielt vekt på bekkenbunnstrening. Fredag: tøffere kondisjons- og styrketrening.

Kontakt: kontakt@ullevaltasen.no

Pappatrening: Terning for fedre i permisjon. Inneholder øvelser som øker kondisjon og styrke. Gjennomføres i sirkel. Barna kan om ønskelig være med på flere av øvelsene om man ønsker.

Kontakt: kontakt@ullevaltasen.no

PT-gruppe: Personlig trening i gruppe med tett oppfølging fra instruktør. Effektive øvelser som utfordrer både kondisjon, stabilitet og styrke.

Kontakt: mette.karlsen@ullevaltasen.no

Qigong: Sheng Zhen Gong er rolige, flytende, behagelige stående øvelser og meditasjon/avspenning. Øvelser som løser opp spenninger, gir økt smidighet, mer energi, bedre helse og indre harmoni. Kontakt: btorkeha@online.no

Mediyoga: Medisinsk yoga. Grundig innføring i hvordan du kan roe kroppen og nervesystemet ditt ned. Du lærer ulike pusteteknikker, øvelser som myker opp og styrker hofte, rygg, mage, skulder og nakke, avspenning og noen ganger meditasjon.

Kontakt: annesofie.dingsor@ullevaltasen.no

TIMER MED FYSIOTERAPEUT (gruppesal/ apparatsal)

For deltagelse må man ta kontakt med fysioterapeuten som holder timen.

GRUPPETIMER HØST 2021

06.september-25.SEPTEMBER
(BLÅ TIMER HOLDES UTENDØRS)**

Uke 36 06.september - 11.september

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
09.00 <u>Aerobic&Styrke</u> Eva-Lill		09.00 <u>Aerobic&Styrke</u> Eva-Lill		09.30 <u>Pilates</u> (40 min) Mette	
11.00 <u>Mensendieck</u> Cathrine	11.00 <u>Mensendieck</u> Kristine		11.00 <u>Mensendieck</u> Kristine		10.00 <u>Lørdagsmix</u> Karolina
12.45 <u>MediYoga</u> Anne-Sofie			17.30 <u>Stabilitet & Stretching</u> Mali		
19.30 <u>Aerobic & Styrke</u> Kirsti	18.45 <u>Aerobic & Styrke</u> Karolina		18.45 <u>Step & Styrke</u> Mali		

Uke 37 13.september - 18.september

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
09.00 <u>Aerobic&Styrke</u> Eva-Lill		09.00 <u>Aerobic&Styrke</u> Eva-Lill		09.30 <u>Pilates</u> (40 min) Mette	
11.00 <u>Mensendieck</u> Cathrine	11.00 <u>Mensendieck</u> Kristine		11.00 <u>Mensendieck</u> Kristine		10.00 <u>Lørdagsmix</u> Karolina
12.45 <u>MediYoga</u> Anne-Sofie			17.30 <u>Stabilitet & Stretching</u> Mali		
19.30 <u>Aerobic&Styrke</u> Kirsti	18.45 <u>Aerobic&Styrke</u> Karolina		18.45 <u>Step&Styrke</u> Mali		

Uke 38 20.september - 25.september

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
09.00 <u>Aerobic&Styrke</u> Eva-Lill		09.00 <u>Aerobic&Styrke</u> Eva-Lill		09.30 <u>Pilates</u> (40 min) Mette	
11.00 <u>Mensendieck</u> Cathrine	11.00 <u>Mensendieck</u> Kristine		11.00 <u>Mensendieck</u> Kristine		10.00 <u>Lørdagsmix</u> Mali
12.45 <u>MediYoga</u> Anne-Sofie			17.30 <u>Stabilitet & Stretching</u> Mali		
19.30 <u>Aerobic&Styrke</u> Kirsti	18.45 <u>Aerobic&Styrke</u> Karolina		18.45 <u>Step&Styrke</u> Mali		

*70 min, resterende 60 min

**Med forbehold om endringer

Lørdagsrulling annonseres på våre hjemmesider. Se baksiden for mer informasjon om timene.