

TRENINGSTIDER PERLÅ HØST 2020 !!!

Gjelder fra 10.08.2020.(NB!! Oppstart Spinning 12.08.)

Dag	Treningstime	Klokkeslett	Instruktør	Kort Info om timen:
Mandag	Sterk og Svett uten Sprett.	18:00 til 18:45	Lena	Enkel Aerobic/Puls trening UTEN hopping og enkel styrke. Styrke for hele kroppen men hovedfokus på Mage/Core/Rygg.
	Spinning	18:00 til 18:45	Aina/Reidar	Spinning Intervaller
	Bodykrønsj m/Styrke	19:00 til 20:00	Lena	Variert Aerobic/ Puls trening med styrkemix. ca 30 min Aerobic og 30 min Styrke.
Tirsdag	FLOW	18:30 til 19:30	Helga	Tøying/Stretching/Balanse og Styrke til rolig musikk. Ta med yogamatte hvis du har, men går fint uten også.
Onsdag	Aerobicmix m/Styrke	18:00 til 19:00	Aina	Variert enkel Aerobicmix og styrke for hele kroppen. Trening både med og uten step.
	Spinning	19:15 til 20:00	Aina/Monica	Spinning Intervaller
Torsdag	Styrketrening	18:30 til 19:30	Helga	Styrkeprogram for hele kroppen.
Fredag	Mixtime	17:30 til 18:30	Lena/Aina/Sølvi/ Amalie.	Puls og styrketrening med ulike program og instruktører. Timen kan inneholde aerobic, step, styrke, pulstrening, sirkeltrening, Bungee Ropes osv. <u>Fredagstimen blir annonsert hver uke slik at du ser hva som er på programmet!!!</u>

Kort/Betaling i luka ved Lundbadet.

Drop in kr 100, Klippekort a 10 klipp kr 550, Halv årskort kr 850, Års kort kr 1600.

Ved drop in ta med kvit. til instruktøren, Klippekort må klippes hos instruktøren.