**Timebeskrivelser:**

**Crosstrening:** Utfordrer både styrke, utholdenhet og kondisjon i en 60 minutters økt.

**Bootcamp:** Styrke og utholdenhet, militærinspirert time med flere repetisjoner og høyere puls.

**Bodypump**: er en effektiv styrketime hvor du får trent hele kroppen i løpet av 55 minutter. Du velger selv vekter basert på ditt nivå og dagsformen din

**Bodybalance:** er en skånsom blanding av yoga, tai chi og pilates. En yoga- inspirert gruppetime som forbedrer styrke, bevegelighet og smidighet.

**Styrke:** Sirkeltrening med styrkeøvelser, der man jobber med teknikk og de store muskelgruppene.

**Run:** 30 minutters intervall på mølle, inkludert oppvarming og nedtrapping, intervallene varierer fra gang til gang.

**Zumba:** Dansetime til latininspirerte låter.

**Klassisk yoga:** Denne typen yoga utføres svært rolig, og de forskjellige stillingene glir over i hverandre i et langsomt tempo.

**Senior trening:** Trivsel, mestring og treningsglede står i fokus. Du jobber ut ifra egne forutsetninger og du får veiledning underveis. Styrketrening er viktig for å redusere skader og fall, og ikke minst ha en kropp som fungerer i hverdagen. Det er aldri for sent å begynne. «Vi trener ikke for å bli yngre, men for å bli eldre!».

**(ALLE våre timer blir tilpasset ut ifra nivå til hver enkelt).**