

TIMEPLAN GRUPPETRENINGER UKE 25 OG 26

BOOKING på arcatreningscenter.onlinebooq.net



Friskere arbeidsplasser

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.15-08.00 Sirkeltrening 45 min Tatjana		07.15-08.00 Tabata 45 min Silje		
		11.00-11.45 Utetrening 45 min Tatjana		10.30-11.15 Utetrening 45 min Sunniva
16.15-17.00 Tabata 45 min Tatjana	16.15-17.00 Spinning 45 min Camilla			12.15-13.10 Yoga 55 min Sunniva
	17.00-17.30 Styrkesirkel 30 min Camilla		16.00-17.00 Crosstraining 60 min Silje	

ALLE DELTAGERE MÅ MELDE SEG PÅ TIMENE SENEST KL.14.30 ARBEIDSDAGEN FØR OG REGISTRERE 6-SIFRET KORTNUMMER VED PÅMELDING

PÅMELDING TIL GRUPPETIMER:
arcatreningscenter.onlinebooq.net

Gule timer: Utetrening (oppmøte utenfor inngangen)

Orange timer: Gruppetimer i ballhallen

Blå timer: Gruppetimer i spinningssal

TIMEBESKRIVELSE

Utetrening: Trening utendørs hvor man gjennomfører øvelser med egen kroppsvekt. Øvelser med både fokus på styrke og kondisjon.

Sirkeltrening: En enkel og effektiv gruppetime der vi jobber oss gjennom hele kroppen. Fokus på både styrke- og kondisjonstrening. Øvelsene blir grundig gjennomgått og individuelt tilpasset. Passer for alle.

Yoga: En time som passer for nybegynnere og de som har vært med på yoga før. Vi jobber med fysiske øvelser som styrker kroppen, med spesiell fokus på kjernemuskulatur. Timen avsluttes med avspenning.

Styrkesirkel: En utfordring som passer godt for alle. Fokus på stabilitet og styrke for hele kroppen. Vi bruker egen kroppsvekt og i tillegg benytter vi oss av utstyr som step og vektskiver. (Møt ferdig oppvarmet). Passer for alle.

Tabata: En enkel og tøff kondisjon- og styrketime. Man hardt for en kort periode og deretter hvile, som gjentas 8 ganger. Øvelsene gjøres med vekter eller kroppsvekt til musikk. Passer for alle. (Møt ferdig oppvarmet)

Sykkel: Intervallbaserte sykkeltimer som passer for alle. Fordelen med sykkel er at man justerer belastningen selv, så her får du en effektiv kondisjonsøkt uansett nivå.

Spørsmål, tilbakemeldinger eller ønske om innmelding?

Kontakt: Camilla@arca.no

Arca forbeholder seg retten til å gjøre endringer på timeplanen