

TIMEPLAN GRUPPETRENINGER

Gjelder fra 24. august til og med 2. oktober

BOOKING på arcatreningscenter.onlinebooq.net



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	07.15-08.00 Sirkeltrening 45 min Tatjana			
		11.00-11.45 Utetrening 45 min Tatjana		12.15-13.15 Yoga 50 min Sunniva
16.15-17.00 Spinning 45 min Marte	16.00-17.00 Bungee 50 min Sunniva		16.15-17.15 Crosstraining 60 min Silje	
17.00-17.30 Styrkesirkel 30 min Marte				

ALLE DELTAGERE MÅ MELDE SEG PÅ TIMENE SENEST KL.14.30 ARBEJDSDAGEN FØR OG REGISTRERE KORTNUMMER PÅ ADGANGSKORT VED PÅMELDING

(gjelder ikke utetrening om du ikke skal ha adgang til garderobes)

PÅMELDING TIL GRUPPETIMER:
arcatreningscenter.onlinebooq.net

Gule timer: Utetrening (oppmøte utenfor inngangen)

Orange timer: Gruppetimer i ballhallen

Blå timer: Gruppetimer i spinningssal

SMITTEVERNTILTAK

- Alle som deltar må ha meldt seg på i forkant av timen.
- Alle skal vaske hendene eller bruke hånddesinfeksjon før og etter trening. Det skal også være tilgjengelig håndsprit underveis.
- Det skal sprayes over og vaskes av med papir alt treningsutstyr både før og etter trening – vask spesielt grundig på alle kontaktflater
- Alle deltagere skal ha eget håndkle som man bruker underveis til å sitte/ligge på. Har du ikke med håndkle kan du ikke trene. (gjelder ikke utetrening)
- Minimum 1 m avstand i forkant, pauser og etter trening. Minimum 2 meter avstand underveis i trening
- Man skal ikke være på gruppetrening hvis man har symptomer på luftveissykdom.

Spørsmål, tilbakemeldinger eller ønske om innmelding?

Kontakt: Camilla@arca.no

Arca forbeholder seg retten til å gjøre endringer på timeplanen

Timeplanen vil bli justert fortløpende etter behov

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.

Bungee: Et enkelt, funksjonelt og morsomt treningskonsept med bruk av strikk. Det er en komplett treningsøkt med bungee-strikk som utfordrer utholdenhet, hurtighet, spenst og styrke – der hele kroppen blir utfordret!

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.

Crosstraining: En fysisk tøft treningsøkt hvor du får presset ut det lille ekstra. Består av både kondisjon- og styrkeøvelser. Til tross for at treningen er tøff, er det opp til hver enkelt hvor høy intensitet man ønsker.

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