

TIMEPLAN GRUPPETRENINGER - NOVEMBER 2020

Gjelder for november 2020.

[BOOKING på arcatreningssenter.onlineboog.net](http://arcatreningssenter.onlineboog.net)



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vi har desverre hatt minimalt med deltagere på morgentimene. Disse utgår derfor i november. Vi starter opp igjen så fort det er økt interesse for disse timene.				
				12.15-13.15 Yoga 55 min Sunniva
16.15-17.15 Spinning 55 min Marte	16.00-17.00 Kombitime 55 min Sunniva	16:15-17:15 Yoga 55 min Sunniva	16.15-16.55 Spinning 40 min Silje	
			17:00-17.30 Styrke 30 min Silje	
ALLE DELTAGERE MÅ MELDE SEG PÅ FOR Å DELTA PÅ GRUPPETIMEN PÅMELDINGEN ER ÅPEN HELT FREM TIL TIMEN STARTER Maks 15 plasser på gruppetimer i sal. Maks 12 plasser på spinningtimer.				
<u>PÅMELDING TIL GRUPPETIMER:</u> arcatreningssenter.onlineboog.net		Gule timer: Gruppetimer i ballhall		
		Blå timer: Gruppetimer i spinningssal		
SMITTEVERNTILTAK <ul style="list-style-type: none">• Alle som deltar må ha meldt seg på timen i forkant• 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 sitter/ligger 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 treningen.• Man skal ikke være på trening 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

Timenplanen vil bli justert fortløpende etter behov

TIMEBESKRIVELSE

Kombitime: Et enkelt, funksjonelt og morsomt trening hvor du får trent både styrke og kondisjon. Det er en komplett treningsøkt hvor deler av økta er med bungee-strikk som utfordrer utholdenhet, hurtighet, spenst og styrke.

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.

Styrke: 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.

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.

