

TIMEPLAN GRUPPETRENINGER - 16.8 tom 31.9

Gjelder fra 16.aug og ut september

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



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		07.15-08.00		12.15-13.15
		Sirkeltrening 45 min		Yoga 55 min
16.15-17.15	16.00-17.00		16.15-16.55	
Spinning 60 min	Kombitime 55 min		Spinning 40 min	
			17:00-17.30	
			Styrke 30 min	

ALLE DELTAGERE MÅ MELDE SEG PÅ FOR Å DELTA PÅ GRUPPETIMEN

PÅMELDINGEN ER ÅPEN HELT FREM TIL TIMEN STARTER

Grunnet smittevern: Maks 15 plasser på gruppetimer i sal. Maks 12 plasser på spinningtimer.

PÅMELDING TIL GRUPPETIMER:
arcatreningssenter.onlineboog.net

Gule timer: Gruppetimer i ballhall

Blå timer: Gruppetimer i spinningssal

SMITTEVERNTILTAK

- 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.
- 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

Timeplanen 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.

Sirkeltrening: Fokus på styrke for hele kroppen. Her får du også opp pulsen. Vi bruker egen kroppsvekt og i tillegg benytter vi oss av utstyr som step og vektskiver. Passer for alle.

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.