



TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Trim eldrester Kl. 11:30 til 12:15 på Tangen		Trim eldrester Kl. 10:30 til 11:15 i Øvre- kulturhuset		Trim på ÅBO Kl. 10:45 – 11:15
Styrketrening Kl. 14:15 til 15:15 Gymsal Farnes skule		Sykkel og Styrke Kl. 14:00 til 15:00 <i>annakvar veke!</i> Årdal Gym	Bassengtrening Kl.14:25 til 15:15 Bassenget i Øvre Årdal	

Litt om gruppetimane

Styrketrening: Tren styrke individuelt på stasjonar. Du får trent kroppen sine største muskelgrupper ved hjelp av eiga kroppsvekt og enkelt treningsutstyr. Skånsamt blir du utfordra til å bli sterkare.

Bassengtrening: Ulike øvingar, ståande i bassenget. Skånsam måte og få trent styrke på via bruk av motstand i vatnet.

Sykkel og styrke: kondisjonstrening på sykkel. Dette er ein skånsam måte å få pulsauke der du styrar motstanden sjølv. Ulike styrkeøving etterpå

Trimgrupper for eldre med fokus på styrke og balanse- både ståande og sittande

Vi anbefala trening tre gongar i veka, og at du har det kjekt når du trenar!