



Friskis & Snettis Valdres

Timeplan høsten 2021

Sesongstart 23. august, uke 34

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Hedalen Skole			
Kl 19.00 Jympa puls Magnhild/Mona/Nina		Kl 20.00 IntervallFlex Nina/Mona	
Begnadalen Skole			
	Kl 19.00 Vektstang Lene S/Ragnhild/Odny		Kl 19.00 Jympa basis Lene S/Ragnhild/Odny
Sør-Aurdalshallen			
Kl 19.00 Jympa Ambulerende leder		Kl 19.00 Jympa Gun Kristin	Kl 18.45 Vektstang intervall Gro Merete/Manuela 75 min
Valdres Storhall Leira			
Kl 18.30 Jympa Solveig/Linda	Kl 17.00 Vektstang intervall Lene H/Camilla 75 min	Kl 18.30 Spinn intervall Eva	Kl 18.00 Vektstang Kathrine/Solveig

	Kort	Gjelder	Voksen	Ungdom
Medlemskap		Gyldig 1 kalenderår.	kr 100	kr 100
Sesongkort		Gyldig 1 termin.	kr 1 000	kr 350
Enkelttime		Gyldig 1 gang.	kr 75	kr 75
Klippekort 10 klipp		Gyldig 1 år.	kr 600	kr 600

Følg oss på Facebook
www.valdres.friskissnettis.no

Våre treninger høsten 2021

Jympa

Allsidig trening med musikken i fokus. Hold tritt med instruktøren og la deg rive med!

Jympa er en alt-i-ett-time der vi trener utholdende styrke, spenst, kondisjon og bevegelse, helt uten utstyr. Vi følger musikken og gjør bevegelser som matcher: energisk, kraftfullt og eksplosivt eller mykt og harmonisk. Vi mikser øvelser som får opp pulsen med utfordrende kombinasjoner. Instruktøren inspirerer og motiverer, og energien i gruppen hjelper deg i mål.

Jympa fungerer bra i store grupper. Det er lett å følge bevegelsene og når vi er mange sammen gir det ekstra energi og følelsen av å være en del av noe større. Gjør deg klar for en god treningsopplevelse og masse endorfiner!

Jympa basis er real trening uten hopp, **Jympa middels** har litt høyere tempo og en del hopp, men du kan hoppe om du vil på en basis-time og la være å hoppe på en middels-time. **Jympa puls** passer for deg som vil ha en god treningsekt med fokus på kondisjon.

Vektstang intervall

Effektiv styrkeøkt toppet med kondisjonstrening

Vektstang intervall er enkel styrketrening i gruppe med vektstang og frivekter, med en utfordrende intervalldel på 15 minutter til slutt. Intervalldelen er en skikkelig "finisher" med kraftfulle øvelser som får opp pulsen.

Instruktøren veileder deg til riktig teknikk og motiverer deg til å klare mer. Musikken hjelper deg også til å gi full gass. Vektene velger du selv så her har du full kontroll over belastningen. I Vektstang intervall trener du stabilitet, kondisjon og styrke for hele kroppen.

IntervallFlex

Bli sterk som en okse, kjapp som en røyskatt og myk som en katt

Er du klar for å ta i? Prøv IntervallFlex! Her kombinerer vi intervalltrening med krevende bevegelsestrening kondisjon, styrke, eksplosivitet og bevegelse på én gang. Instruktøren og stemningen i gruppen bidrar til at du holder koken!

Første del av timen består av et intervallprogram. Her er det bare å gi jernet og glede seg til

bevegelsestreningen som kommer i neste halvdel av økten. Når vi alle er gjennomvarme setter vi i gang med en dynamisk flyt av bevegelser der du får strukket godt ut i muskler og ledd.

IntervallFlex er tøff og funksjonell trening for hele kroppen.

Spinning

Motiverende intervalltrening på spinningssykkel.

Spinn intervall er timen for deg som vil ha en krevende kondisjonsekt. Her gir du alt i intervallene og henter deg inn igjen i pausene. Motstanden på sykkelen justerer du selv. Spinning er skånsomt for knærne, uansett om du velger å ta det rolig eller pushe deg ut av komfortsonen. Velger du det siste vil du garantert bli motivert av musikken og instruktørens peptalk. Her har du mulighet til å pushe grenser og få en knalløkt!