



Friskis&Svettis Valdres Sør – Vår 2025

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Hedalen Skole			
Kl 19.00 Jympa Magnhild/Mona/Nina		Kl 19.30 Coreflex Nina/Mona	
Begnadalen Skole			
	Kl 19.00 Vektstang Lene/Ragnhild/Odny		Kl 19.00 Jympa Lene/Ragnhild/Odny
Sør-Aurdalshallen			
Kl 19.00 Jympa Stine			Kl 18.30 Vektstang intervall Gro Merete

Priser høst 2025

- Sesongkort voksen: Kr. 700
- Ungdom/student: Kr. 350
- Drop in: Kr. 70

+ Årlig medlemskontingent kr. 100 (Gjelder 1 kalenderår)

Medlemskontingent og treningsavgift skal betales gjennom Norges Idrettsforbund. Er du allerede medlem kan vi sende faktura. Snakk med en vert på trening.

<https://medlemskap.nif.no/> for å opprette idrettens ID.

Kontakt

Beate Auren Fossholt, beateaf@gmail.com tlf: 99037485

Drop in kan betales med Vipps



Friskis & Svettis Valdres Sør

Våre treninger

Jympa passer for deg som liker å trene med musikken i sentrum. Du får en oppvekekontrast fra enkelt og spenstig til kraftfullt eller mykt og harmonisk. Bare å henge seg på med din treningslyst og følelse. Her får du trene kondisjon, styrke og bevegelighet i en smart alti - i - ett løsning. Du trener med din egen kropp som redskap og får en funksjonell og herlig helhetsopplevelse.

Lederen inspirerer deg, og gruppens energi hjelper deg å gi det du orker. Ta i mer eller mindre ut ifra din treningsform, dagsform og lyst. Du kan trene i din egen boble og samtidig skape og dele energi med andre.

Jympa er en alt-i-ett-time der vi trener utholdende styrke, spenst, kondisjon og bevegelighet, 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.

Coreflex er funksjonell trening på sitt beste! Her kombineres stabilitetstrening og bevegelighetstrening, og du jobber i naturlige bevegelsesmønstre med kun kroppen som belastning.

Dette er grunntrening som gir bedre kroppskontroll, hjelper deg til å få mer ut av treningen og til å fungere bedre i hverdagen. Øvelsene gjøres stående eller på gulvet og instruktøren guider deg slik at du gjør bevegelsene riktig.

Du jobber fokusert, aktivt og energisk. Finn flyten og la musikken guide deg gjennom økten!

Vektstang er enkel, men hard styrketrening med stang og frivekter. Her trener du stabilitet og styrke for hele kroppen. 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.

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.