

# TRENING VÅREN 2018

## Lampeland Hotell

### Onsdager fra uke 14 - uke 23 (10 ganger)

16.30	Puls / Aerobic	45 min	kr 1050,-	Stevningsmogen
17.30	Pilates med slynge	60 min	kr 1450,-	Lampeland Hotell
18.45	Slynge	60 min	kr 1450,-	Lampeland Hotell



### Rabatt

Ved kjøp av to aktiviteter pr. deltager gis 10% rabatt

### Påmelding

Påmeldingsliste på trening fra 7. mars 2018

evt. mail til [anne@lampeland.no](mailto:anne@lampeland.no) med din påmelding.

Det er begrensede antall plasser på Pilates med slynge og Slynge.

### Puls / Aerobic

**Enkel aerobicklasse med eller uten hopp.**

- Flere repetisjoner, og fokuset ligger på å få opp pulsen uten å måtte hoppe hele tiden. Her velger dere selv!

### Pilates med slynge // totalt 13 plasser

**Pilates er styrketrening hvor indre støttemuskulatur bygges opp, stabilitet og kroppskontroll trenes opp.**

- Pilates er skånsomt og alt skjer i takt med pust og tilstedeværelse. Vi har fokus på å kutte tankestress og øke bevisstheten på hvordan kroppen jobber, pilates skal derfor også gi energi.
- Treningformen passer alle uansett utgangspunkt!»
- Sammen med slynge i deler av timen setter vi sammen det beste fra begge treningsformer for å bygge styrke og stabilitet.
- Timen avsluttes med en god strekk i slynge og avspenning.

### Slynge // totalt 13 plasser

**Slyngetrening er styrketrening med fokus på kroppskontroll og oppbygging av indre støttemuskulatur.**

- Det vil bli grundig opplæring i bruken/ innstilling av slynge.
- Du kan regulere øvelsene ved å variere kroppens vinkel mot underlaget derfor passer slynge for alle. Du bruker hele kroppen i alle øvelsene.
- Alle øvelsene gjøres i slynge og det blir en variasjon av kondisjon og styrke avhengig av hvordan timen legges opp. Progresjonen økes i takt med gruppas prestasjon.
- Alle blir individuelt fulgt opp. Slynge har lenge vært brukt innen fysioterapi og opptrening, men har de siste årene også økt i popularitet innenfor vanlig trening.
- Bruksområdet er variert og gevinsten av treningen er stor.

### PT-timer

**Ta kontakt med Linn for å få et treningsopplegg tilpasset deg!**

Mobil: 41 59 74 84 // Mail: [linnrj@live.no](mailto:linnrj@live.no)

Lampeland  
HOTELL