



# FRISKLIVSSENTRALEN

i Randaberg

## Timeplan våren 2020

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
12:30			Styrketrening på Sky Fitness		
13:30		Flow			
14:00	Sirkeltrening			Intervall	

*(Med forbehold om endringer)*

Gruppetimene varer i ca. 50 minutter. Treningene holdes ukentlig fra uke 3 til uke 25. Frisklivssentralen er stengt i vinterferien (uke 9) og påskeferien (uke 15)

Det gjøres oppmerksom på at Frisklivssentralen ikke har garderober. Alle bes derfor om å møte i treningsklær.

### Kontakt oss:

Mail: [friskliv@randaberg.kommune.no](mailto:friskliv@randaberg.kommune.no)

Telefon: 969 44 197

Adresse: Torvmyrveien 4D, 2.etasje (i treningssalen til fysioterapiavdelingen)



# FRISKLIVSSENTRALEN

## i Randaberg

### Timebeskrivelse:

**Sirkeltrening:** Kondisjon- og styrketrening av hele kroppen. Oppmøte i frisklivssentralens treningslokaler med mindre det informeres om noe annet. *Ta med: Treningstøy, utendørsklær etter været, vann, håndkle.*

**Flow:** Trening med fokus på bevegelse og balanse, foregår på treningsmatte i sal. Timen avsluttes med avspenning på matte. Vi trener barfot eller med sokker. *Ta med: håndkle, vann, klær som er gode å bevege seg i, ekstra genser e.l. til avspenningen.*

**Intervall:** Kondisjonstrening til musikk på diverse kondisjonsapparater; (spinningsykler, romaskiner, tredemølle) i sal. Her kan hver enkelt tilpasse intensitet etter sitt treningsnivå. *Ta med: Håndkle, vann, innendørs treningssko, joggebukse/shorts/ sykkelbukse, evt. sykkelpute hvis du ønsker.*

**Styrketrening på Sky Fitness:** I samarbeid med Sky Fitness tilbyr vi Styrketrening på Sky Fitness Randaberg. Ansatte fra Frisklivssentralen veileder og tilpasser styrketrening til den enkelte. *Ta med: Innendørs treningssko, treningstøy, vann, håndkle.*