

## Timeplan HAUST 2023

**FRISKLIVSSENTRALEN**



**STRYN KOMMUNE**

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Frisk pust (Utetrening)</b> 09.00-10.15 Stad: Vikabrua MONICA BEATE			<b>Treningsrettleiing</b> 10.00-11.00 Stad: Gym Stryn MONICA BEATE	
<b>Mobilitet og styrke</b> 10.15-11.00 Stad: FLS Treningsssal MONICA BEATE			<b>Torsdagstrimmen</b> 11.10-12.10 Stad: Gym Stryn MONICA BEATE	
<b>Sterk rygg</b> 17.00-18.00 Stad: Gym Stryn MONIKA HAMMER		<b>Sykkel/styrke</b> 16.30-17.30 Stad: Gym Stryn MARIA STOREVIK	<b>Dance Aerobic</b> 18.00 Stad: Gym Stryn GUDRUN BERGSET	
		<b>Eigentrening symjehall</b> 16.00-20.00	<b>Eigentrening symjehall</b> 16.00-19.00	<b>Eigentrening symjehall</b> 16.00-19.00

**KONTAKTINFO: 488 90 895, Måndag og torsdag (08.00-15.15) eller mail til [Frisklivssentralen@stryn.kommune.no](mailto:Frisklivssentralen@stryn.kommune.no)**

### Frisklivsresepten gir tilgang til våre timar på planen, og kan nyttast i inntil 3mnd.

- Frisklivssentralen:** Frisklivssentralen sine egne timar. Dersom du ønskjer å halde fram med disse timane etter reseptperioden, kan du kjøpe «**Frisklivskortet**» for 150,- pr mnd.
- Gym Stryn:** I reseptperioden kan du, etter avtale, delta på Gym Stryn sine timar, samt få tilgang til eigentrening og buldrehall.
- Stryn Symjehall:** I reseptperioden kan du nytte deg av symjehallen til oppsette tider, til **redusert pris (40,-)**. Ønskjer du å halde fram etter reseptperioden, gjeld ordinære prisar.

## Timeplan HAUST 2023

### Timebeskriving:

---



#### Frisklivssentralen sine egne timar:

- **Frisk Pust:**

Kondisjonstrening ute. Det blir hovudsakleg intervalltrening, der vi vil variere ulike type intervalla. Du vel sjølv om du vil gå eller springe, evt gå stavgang – og alle gjennomfører i sitt **eige tempo**. Dette er ei svært effektiv treningsform. Og ved å trene dette saman med andre kan du oppleve både fellesskap og auka motivasjon. Oppmøtestad etter avtale. Bli gjerne med på avspenning/mobilitet i FLS sitt treningslokale etter økta.

- **Mobilitet og styrke:**

Denne økta vil hovudsakleg vere for deltakarane som deltek på Frisk Pust 1. Her skal vi jobbe med enkle mobilitetsøvingar og styrkeøvingar for heile kroppen.

- **Torsdagstrimmen (Puls og Styrke)**

Dette er ein time for deg som likar trening i sal, og vil komme i gang med trening. Her får du trene både kondisjon og styrke. Styrkedelen tek for seg grunnleggande styrkeøvingar på matte og enkelt utstyr, medan kondisjonsdelen inneheld enkle steg og bevegelse til musikk med mål om å auke pust og puls.



#### Anbefalte timar på Gym Stryn som Frisklivssentralen sine deltakarar kan delta på:

- **Sterk rygg**

Ein time med fokus på mobilitet og styrke, med det mål om å få ein sterkare rygg i kvardagen. Instruktøren er fysioterapeut.

- **Sykkel/styrke**

Todelt time. Første del; kondisjonstrening på sykkel med fokus på kvalitet og meistring. Instruktøren hjelper deg til å tilpasse sykkel, og rettleiar deg til rett teknikk. Andre del; enkel styrketrening med moglegheit for tilpassing av øvingar.

- **Dance Aerobic**

Dansetime med moves henta frå latino, hiphop, disco og basic aerobics. I løpet av timen øver vi inn ein koreografi som dansast i sin heilhet mot slutten av økta. Stikkord for timen er digge beats, høg musikk og god stemning. Passer for deg som liker trinntimer og bevegelse til musikk.

- **Eigentrening**

Styrke- og kondisjonstrening i treningsstudio. Dersom du ønskjer det får du rettleiing av instruktør i startfasen, og eit tilpassa treningsprogram.

\* Ønskjer du og halde fram med disse timane etter reseptperioden, får du tilgang gjennom medlemskap på treningscenteret.



#### Timar i Stryn Symjehall

- **Eigentrening i symjehallen**

Dersom du ønskjer å bruke symjing som treningsform, har du moglegheit til eigentrening i symjehallen fleire ettermiddagar i veka. Her betalar du ein redusert pris (40,-) pr økt, gjennom heile reseptperioden. Gå til i luka/resepsjonen på kulturhuset når du kjem.