

Timeplan HAUST 2024

FRISKLIVSSENTRALEN



STRYN KOMMUNE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Utetrening 09.00-10.15 Oppmøte: Vik/Vikabrua MONICA BEATE			Treningsrettledning 10.00-11.00 Stad: Gym Stryn MONICA BEATE	
Mobilitet og styrke 10.15-11.00 Stad: FLS Treningsssal MONICA BEATE			Torsdagstrimmen 11.10-12.10 Stad: Gym Stryn MONICA BEATE	
Sterk rygg Kl.17.00-18.00 Stad: Gym Stryn MONIKA HAMMER	Yoga Kl.20.00 Stad: Gym Stryn SUNNIVA KVEEN	Sykkel/styrke Kl.16.30-17.30 Stad: Gym Stryn MARIA STOREVIK	Styrke Kl.19.00 Stad: Gym Stryn GUDRUN BERGSET	
		Eigentrening symjehall 16.00-20.00 (voksebading kl.19-20)	Eigentrening symjehall 16.00-19.00	Eigentrening symjehall 16.00-19.00

KONTAKTINFO: 488 90 895, Måndag og torsdag (08.00-15.15) eller mail til 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 177,- 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 2024

Timebeskriving:



Frisklivssentralen sine egne timar:

- **Utetrening:**
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 økta 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 trena 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.
- **Eigentrening**
Styrke- og kondisjonstrening i treningsstudio. Dersom du ønskjer det får du rettleiing av instruktør i startfasen, og eit tilpassa treningsprogram.



Timar på Gym Stryn som Frisklivssentralen anbefala for sine deltakarar:

- **Sterk rygg**
Ein time med fokus på mobilitet og styrke, med det mål om å få ein sterkare rygg i kvardagen. Instruktøren er fysioterapeut.
- **Yoga**
Her får du brukt kroppen både fysisk og psykisk, og vil kunne utvikle både smidigheit og styrke
- **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.
- **Sterk**
Ein saltime med fokus på styrke, tek for seg grunnleggande styrkeøvingar på matte og enkelt utstyr.

* Ønskjer du å halde fram med disse timane etter reseptperioden, får du tilgang gjennom medlemskap på treningssenteret.



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.