

# Timeplan for høst/vinter 2017

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
		Kl. 13.00-13.45 <b>Lav intensitet</b>	
Kl. 18.15-19.00 <b>Lav intensitet</b>	Kl. 18.15-19.00 <b>AquaLatin kommer etter høstferien! Uke 42</b>		
	Kl. 19.00-19.45 <b>Middels til høy intensitet</b>	Kl. 19.00-19.45 <b>Aquagym for gravide</b>	
		Kl. 20.00-20.45 <b>AquaRun kommer etter høstferien! Uke 42</b>	Kl. 20.00-20.45 <b>Balanseyoga og basistrening på SUP-brett</b>

- Vi bygger rolig opp med oppvarming, hoveddel og uttøyning. Mye fokus på balanse, bevegelighetstrening og styrke. Musikk tilpasset øvelsene. Passer også for deg som ikke har trent før.
- Middels til høy intensitet. Denne timen passer for deg som ønsker å holde deg i form, og har trent litt før. God og skånsom trening for hele kroppen.
- AquaRun** passer for alle, uansett alder og form. AdO arena låner ut joggebelter. Du guides gjennom en time med oppvarming, hoveddel og rolig jogg på slutten. En effektiv trening uten risiko for overbelastning og skade.
- AquaLatin** er en dynamisk og morsom treningstime med elementer fra latinsk dans. Tren hele kroppen mens du har det gøy!
- Balanseyoga** og basistrening på SUP- brett i basseng med AdO arena sin vri. En spennende time som setter balansen og kjernemuskulaturen på prøve. Vi har begrenset med plasser på denne timen.

