



TIMEPLAN for Jorekstad

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Styrke og bevegelighet 09.30–10.30 Sted: Jorekstad	Medisinsk yoga 09.30–11.00 Sted: Jorekstad Gausdal 9.30 -11.00 Sted: Gausdal arena	Dame/herre gruppe 09.30-10.30 Sted: Jorekstad Varmtvannsbasseng 12.00 – 13.00 Sted: Jorekstad	Ute/inne 09.30–11.00 Sted: Jorekstad	

Ute/innaktivitet: Ute en time med lett oppvarming og kondisjonstrening. Alt i gå -tempo, men vi vil tilpasse treningen for den enkelte. ½ time inne med lett styrketrening, uttøying og avspenning.

Medisinsk Yoga: Medisinsk yoga inneholder mye fokus på pust, avspenning og ulike yogaøvelser, som hver enkelt tilpasser til sitt fysiske nivå.

Styrke og bevegelighet: -styrketrening med egen kroppsvekt -tøye øvelser -balanseøvelser

Kvinnegruppe: saltrening med kvinnelig instruktør

Varmtvannsbasseng: øvelser i vann + egen trening, oppstart 24. august – 9. november

Gausdal: Ute med lett oppvarming, kondisjonstrening, styrke med egen kroppsvekt og uttøying