

Oppstart veke 37 Ingen aktivitet veke 41 (haustferien) Timeplanen går tom. veke 50.	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG
SOGNDAL	<p>PILATES Kl.14.00-15.00 Sognahallen «Yogasalen»</p> <p>RYGG/NAKKE Kl.15.00-16.00 <i>meirLiv&Lyst</i></p>	<p>SLYNGE Kl.14.00-15.00 Sognahallen «Yogasalen»</p>	<p>SMARTstart Kl.10.00-11.00 <i>meirLiv&Lyst</i></p> <p>PULSBASIS Kl.18.45-19.45 <i>meirLiv&Lyst</i></p>	<p>RYGG/NAKKE kl.15.15-16.00 <i>meirLiv&Lyst</i></p> <p>SIRKELTRENING Kl.14.00-15.00 Gruppetreningssal, Spent Sogndal</p>			<p>SYMJING- /VANNGYM* Kl.11.00-13.00 *Partalsveker Oppstart veke 36</p>
LUSTER	<p>BASIS TOTAL Kl.11.00-12.00 Luster Tr.senter</p> <p>GÅGRUPPE Kl.18.00-19.00 Oppmøte: Tandlekrysset</p>	<p>SENIORSIRKEL Kl.11.00-12.00 Luster Tr.senter</p>	<p>BASIS TOTAL Kl.11.00-12.00 Luster Tr.senter</p> <p>SYKKEL Kl.18.30-19.20 Luster Tr.senter</p> <p>STYRKE Kl.19:30-20.00 Luster Tr.senter</p>	<p>SYKKEL Kl.09.30-10.00 Luster Tr.senter</p>	<p>RETTLEIING I STUDIO Kl.10.15-11.15 Luster Tr.senter</p> <p>SENIORSIRKEL Kl.11.00-12.00 Luster Tr.senter</p> <p>VANNGYM* Veke 37 – 40 kl 14.00 – 15.00 f.o.m veke 42 Kl. 13.00 – 14.00 Lustrabadet</p>		

Sjølvs små endringar i kvardagen kan ha stor betyding for helsa di!

Sogndal

Slynge: Skånsam styrketrening for heile kroppen med bruk av slynger. Treninga hjelp deg til å bli meir bevisst på kjernemuskulaturen og styrkjar særleg denne. Timen blir leia av Frisklivssentralen i samarbeid med Idrettssenteret. Medlemmar ved Idrettssenteret AS kan delta på timen. www.idrettssenteret.no.

Pilates: Bevelegheit og styrketrening for store muskelgrupper og kjernemuskulatur ved hjelp av eigen kropp. Fokus på bruk av pusten og å utføre øvingar med god kvalitet. Grundig gjennomgang av kvar øving.

SMARTstart: Time med fokus på dynamiske rørsler som påverkar balanse, styrke og bevelegheit. Timen blir avslutta med avspenning.

Rygg/Nakke: Dette er eit tilbod for deg som må ta ekstra omsyn til rygg/nakke når du trenar. Haldnings- og løfteteknikkøvingar, stabilitet og balanse er fletta inn i styrke og kondisjon. Måndagar er det sirkeltrening (styrketrening) og torsdagar er det fokus på puls og flyt! Timen er på og i samarbeid med *meirLiv&Lyst* og leia av deira instruktør som også er fysioterapeut. <http://meirlivoglyst.no/>

PulsBasis: Trening for deg som vil komme i gong med kondisjonstrening, eller som ynskjer ei skånsam og effektiv trening. Timen er lagt opp med fokus på uthald med enkle stegkombinasjonar, med innslag av styrke. I styrkedelen brukar du kroppen som belastning.

Sirkeltrening: Ved hjelp av eiga kroppsvekt og enkelt treningsutstyr får du trena kroppen sine største muskelgrupper på ein skånsam måte. Timen passar for alle og er leia av instruktør frå Frisklivssentralen. Timen er i samarbeid med Idrettssenteret AS og medlemmar ved Idrettssenteret kan delta.

Symjing/Vanngym: Bading i oppvarma basseng i samarbeid med Sogndal og Leikanger revmatikarforening. Vanngym i 40 minuttar, deretter moglegheit for frisymping og badstu. Eigenandel 50 kr. Tilbodet er annakvar søndag desse datoane;; 10 sept, 24 sept, 08 okt, 22 okt, 05 nov, 19 nov, 03 des og 17 des.

Luster

Basis total: Trening til musikk som passar nybyrjarar eller deg som treng tilpassa trening. Rolegare tempo, lette stegkombinasjonar. Her får ein utfordra uthald, styrke, balanse, koordinasjon og bevelegheit. Timen kan av og til vera lagt opp som sirkeltrening. «BASIS TOTAL» blir arrangert i samarbeid med Luster Treningssenter og er leia av fysioterapeut ved treningssenteret www.lustertrening.no.

Gågruppe: Felles gåtur til «Judassvingen», oppmøte ved «Tandlekrysset». Nasjonalforeningen for folkehelse-/Gaupne Helselag er initiativtakar.

SeniorSirkel: Tilpassa 70år+, men yngre er også velkomne. Her kjem ein ferdig oppvarma. Det er tett oppfølging og instruktør hjelp til med å gjera øvingane tyngre og lettare ved behov. Timen blir arrangert i samarbeid med Luster Treningssenter og er leia av fysioterapeut ved treningssenteret.

Sykkel: Ein fin time å starte med om du er ny eller ynskjer komme i gang med trening. Innstillingar av sykkel og teknikk blir gått grundig igjennom. Timen passar for alle og blir arrangert i samarbeid med Luster Treningssenter, leia av instruktør ved treningssenteret.

Styrke: Effektiv styrketrening med eiga kroppsvekt, manualar, strikk eller slynger. Fokus er dei store muskelgruppene i under- og overkropp samt mage og rygg. Styrketreningstimen er fin å kombinere med sykkeltimen. Timen blir arrangert i samarbeid med Luster Treningssenter og leia av instruktør ved treningssenteret.

Rettleiing i studio: Her kan du komme og nytte deg av dei flotte treningsfasilitetane på Luster treningssenter. Helserådgjevar frå Frisklivssentralen Sogn er til stades og svarer på spørsmål, gir tips, råd eller tilbakemelding på teknikk for dei som ynskjer det. Helserådgjevar kan og hjelpe deg å utforme eit eige tilpassa treningsprogram. Ein treng ikkje melde seg på for å delta på timen.

Vanngym: Variert program i varmtvatn der du skånsamt får trena uthald og styrke, timen er i samarbeid med Lustrabadet, innbetalande gjester kan delta. Eigenandel 50 kr.