

## EKEBERG

# Høsttrening fra 31. aug–12. des 2010

DAG	TID	MIN	TIME	INSTRUKTØR		
<b>Man.</b>	09.30	75	Full pakke – senior 55+	Elisabeth Reed Eng	Utd. NIH Fitness	
	17.00	45	Sykkel 1	Elisabeth Reed Eng	Utd. NIH Fitness	
	18.00	60	UTEGYM 5 uker, fra 16.8.–27.9.	UTE	Elisabeth Reed Eng	Utd. NIH Fitness
	17.55	60	Bosu /styrke	Rigmor Toft Michelsen	NAF-aerobicinstr./Siv.øk.	
	19.00	60	Aerobic /step 1-2	Christine Thune	Faglærer NIH/avd.leder	
	20.05	80	Full pakke 2	Christine Thune	Faglærer NIH/avd.leder	
<b>Tirs.</b>	08.30	60	Pilates (til 30.11.)	Gro Malones	Pilatesinstr./ballettpedagog	
	09.30	75	Sykkel 45 min. + styrke 20 min.	Anne Heidi Guderud	S.A.S.-instruktør/driftskoordinator	
	18.15	75	Step og styrke	Nyhet!	Mari Tyrdal	Fysioterapeut
	19.30	35	Unisex styrkesirkel	Nyhet!	Lisa Amalie Vik	Fysiostud/NIH Fitness
	20.15	50	Sykkel 1	Lisa Amalie Vik	Fysiostud/NIH Fitness	
<b>Ons.</b>	08.30	60	Bosu Equilibrium	Christine Thune	Faglærer NIH/avd.leder	
	09.30	75	Aerobic /step 1	Christine Thune	Faglærer NIH/avd.leder	
	16.15	60	Pilates	Håkon Navestad	Fysiot./pilatesinstr./ballettped.	
	17.15	60	Aerobic 1	Håkon Navestad	Fysiot./pilatesinstr./ballettped.	
	18.30	60	Step /styrke intervall	Elisabeth Reed Eng	Utd. NIH Fitness	
	19.30	35	Unisex styrkesirkel	Elisabeth Reed Eng	Utd. NIH Fitness	
	20.15	70	Sykkel 2 +	Elisabeth Reed Eng	Utd. NIH Fitness	
<b>Tors.</b>	08.00	60	Artrosegruppe hoft/kne, fra 16.9	Nyhet!	Trine Vinther Talset	Fysioterapeut
	09.30	45	Sykkel 1	Anne Heidi Guderud	S.A.S.-instruktør/driftskoordinator	
	10.15	40	Styrke	Anne Heidi Guderud	S.A.S.-instruktør/driftskoordinator	
	17.00	60	Aerobic 1	Tonje Fjogstad	Hovedfag Idrett, aerobic/yoga inst.	
	18.00	60	YOGA FLOW (basic)	Tonje Fjogstad	Hovedfag Idrett, aerobic/yoga inst.	
	19.00	60	Styrke / Bosu Equilibrium	Nyhet!	Christine Thune	Faglærer NIH/avd.leder
	20.15	50	Sykkel 1-2	Christine Thune	Faglærer NIH/avd.leder	
	20.15	45	Styrke-pulssirkel i tr.studio.	Nyhet!	Catrine Rønningen	Fysiostud.
	<b>Fre.</b>	09.30	75	Aerobic 1-2 med Bosu styrke	Christine Thune Gro Malones	Faglærer NIH/avd.leder Ballettpedagog/pilatesinstruktør
11.00		60	STAVGANG	Anne Heidi Guderud	S.A.S.-instruktør/driftskoordinator	
<b>Lør.</b>	08.45	75	Aerobic, step 1–2	Rullering	Se alltid egen oversikt	
	10.15	55	Sykkel 1–2	Rullering	Se alltid egen oversikt	
	15.00	75	Aerobic, step eller Bosu 1–2	Rullering	Se alltid egen oversikt, (okt–nov)	

### NYHETER = NYE MULIGHETER

Med meget dyktige instruktører, hyggelig miljø og en rikholdig gruppe-timeplan med flere nyheter – ønsker vi deg velkommen til en god og sprek høstsesong.

Noen timer utgår i høstferien, uke 40. Se [www.hjelp24.no](http://www.hjelp24.no) for oppdateringer og endringer.

- Se timebeskrivelser og les mer om hele vårt treningstilbud i heftet «TRENING – HELSE – VELVÆRE».
- Sørg for variert trening og "full pakke". Tren individuelt og i gruppe, ute og inne. Variasjon og progresjon er nøkler for fremgang og motivasjon.