

Timebeskrivelser

apollo  sports

Abilica Circle: Sirkeltrening gjør det mulig å tilpasse øvelsene individuelt slik at det passer for alle. Øvelsene utfordrer balanse, styrke og utholdenhet. Her vil instruktøren følge deg tett opp slik at alle øvelsene blir gjort riktig. Du bestemmer selv hvor tøff og utfordrende denne timen skal være.

Abilica Foamroller: Foamrolling løsner opp i muskulatur og bindevev og har prestasjonsfremmende og skadeforebyggende virkning.

Aerobic: Dansetime med fengende rytmer. Her kan alle være med selv de som ikke er så vant til å være med på koreografi. Tar du utfordringen?

Abs and ass: Real mage og rumpe trening!

BEATZ&PUMP: En kombotime med puls/høypuls og styrke (kroppsvekt og strikk).

BodyBalance: Ved hjelp av en serie av nøye utvalgte bevegelseskombinasjoner trener du styrke, balanse og bevegelighet til vakker og tilpasset musikk. Blandingen av teknikker og bevegelser gir deg både en fysisk treningsøkt og indre balanse og harmoni.

BodySculp: Styrketrening m/kroppsvekt. 4 øvelser som gjentas med varierende repetisjoner. En time du kan "ta med deg hjem" og gjøre når du vil.

Boksing: Dette er en morsom kampsportinspirert kondisjonstime. Vi lærer basic bokseteknikk slik at du får maks ut av timen. Vi bruker boksehansker og puter, og jobber både individuelt, i grupper og i par. Timen stiller ingen krav til takt eller rytme.

Bungee: Ved hjelp av en elastisk bungee-strikk og enkle øvelser vil hele kroppen få en komplett treningsøkt under denne timen. Vi trener utholdenhet, hurtighet, spenst og styrke.

Bootcamp: Bootcamp er en tøff time for deg som trenger å bli pushet for å trene og bevege deg. Nei, dette er ikke skummelt! Selv om BootCamp gir deg assosiasjoner til militæret så er det bare lek og moro. Timen tilrettelegger for allsidig trening med fokus på både utholdenhet og styrke.

Challenge: En gøy fellesøkt der du får trent smilebåndet, kjent på konkurranse instinktet og utfordret deg litt.

Crosstraining: Dette er en crossfit inspirert økt i WOD-boksen med vekter og ulike styrke og kondisjonsøvelser. Ikke skummelt, bare gøy!

Dans: På denne timen vil treneren kjøre forskjellige sjangre. Bli med og dans. Passer for alle.

HøyPuls: HøyPuls-timen er en enkel og tøff kondisjonstrening blandet med inspirerende øvelser hentet fra idretts verden. Klassen består av to pulstopper med funksjonelle styrke- og balanseøvelser mellom toppene. Dette er en time som passer for alle.

Morgenstreck & dans: En rolig morgenstreck påfulgt av noen rolige og enkle dansetrinn. Bli med bare på strekken eller begge deler.

Restitusjon for rygg, nakke og skulder: Mange sliter med vond rygg, nakke eller skulder. Dette kan skyldes at vi sitter for mye på jobben eller på grunn av stress. Under denne timen får du arbeide med smidighet i hele kroppen og du vil få mulighet til å fokusere på dine problemområder.

Slyngetrening: Slyngetrening er en funksjonell treningsmetode som passer for alle. Ved å bruke din egen kropp som vekt og motstand er det enkelt å regulere øvelser til ditt nivå.

Sprettrumpe med strikk: Dette blir en utfordrende og morsom time med skikkelig rumpefokus. Vi bruker strikker rundt beina så her vil rumpa virkelig få kjørt seg. Har du i tillegg lyst på en rettere rygg og flottere gange, er denne timen perfekt for deg!

Spinning: Sykkeltime der du får opp pulsen og svettet til en fantastisk utsikt utover havet.

StepStyrke: Dette er en tøff intervalltime til deg som vil stramme opp kroppen på rask tid. Vi veksler mellom enkel kondisjonstrening på step og styrketrening. Her får hele kroppen en skikkelig treningsøkt til tøff musikk. Bevegelsene er enkle og egner seg for alle.

Tabata: Er en høyintensiv treningsform der vi jobber i korte, intense intervaller. En effektiv kondisjon- og styrke-økt.

Teknikk styrketrening: Vi går gjennom de vanligste styrkeøvelsene og ser hvordan akkurat din kropp kan få mest ut av øvelsen. Både teori og så utførelse for å kjenne hva god teknikk kan gjøre for din kropp.

Pilates: fokuserer på kontroll, presisjon og bevisst bruk av pust. Øvelsene styrker kjernemuskulaturen, forbedrer kroppsholdning og øker fleksibilitet.

Proscore: En morsom økt der du vil få trent magemusklene og kanksje det blir et lite glass på slutten.

Vannaerobic: Behagelig og til tider gøyale bevegelse i vann, skånsomt for ledd og muskler, varer ca. 25 minutter. God som Restitusjons-økt. Herlig musikk kombinert med øvelser i vannet gjør dette til en vannopplevelse med trenings- og restitusjonseffekt som du bør få med deg.

Vinyasa yoga er en dynamisk yogaform, noe som betyr at det er yoga der du fortsetter fra den ene stillingen til den andre og sammenkobles med pusten. I vinyasa yoga er det like mye fokus på selve flyten med å gå fra den ene øvelsen til den andre, som det er på øvelsene og tøyningene.

Yoga Morning Flow: Hver morgen vil vi jobbe med forskjellige temaer, både fysisk og mentalt. Du får muligheten til å bygge mer bevissthet i kroppen gjennom posisjoner i samspill med pusten. Alle kan delta om du er helt ny til yoga eller erfaren.

Yin Yoga: Dette er en restaurerende time hvor vi tar oss god tid i posisjonene for å slippe spenninger. Du vil lære hvordan du kan bruke pusten for å oppnå dette samt gi den delen av nervesystemet som roer oss ned, en sjanse til å aktiveres.

Zumba: Dette er en gledespredende time som får hjertet til å slå raskere, svetten til å sile og smilet til å bli sittende. Herlige latinske rytmer og dansbar verdensmusikk smeltet sammen til et fyrverkeri av en danseøkt. Enkle trinn å følge med høy treningseffekt. En sang per sjanger (flere sjangre i ZUMBA).