

## Timebeskrivelse Apollo-camp

**Abilica Circel:** Sirkeltrening gjør det mulig å tilpasse Velkommen til 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 løser opp i muskulatur og bindevev og har prestasjonsfremmende og skadeforebyggende virkning.

**Abilica Power sling:** 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.

**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?

**Basisball® centercore:** Basistrening med fokus på kjerne. Timen tar for seg systematisk trening av stabilitet, mobilitet, balanse og utholdende muskelstyrke. Roligere tilnærming der kontroll av øvelser er sentralt.

**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.

**BodyBalance:** reduserer stressnivået og gjør deg kon- sentrert og rolig. Ved hjelp av en serie av nøyte 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:** Få oppstrammende øvelser i ett gitt repetisjons- mønster. Denne er effektiv og fin å "ta med deg hjem. 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. Sliter du med ryggproblemer er dette en bonustime. Her får du en herlig og tøff intervalløkt.

**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:** Her vil du få testet dine egne grenser og gå litt ut av din egen komfortsone. Under denne timen kan alt skje! Dette er en annerledes time som du vil huske lenge og vi lover at du vil få det moro. Tar du utfordringen sammen med oss?

**Dance surprise:** På denne timen vil treneren kjøre forskjellige sjangre. En dag blir det kanskje salsa, en dag litt Bollywood, magedans, reggaeton/dancehall og samba. Vi vil skrive på listen dagen før hva timen vil inneholde. Har du aldri prøvd dette før? Nå har du sjansen.

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

**Løpeteknikk:** med bedre teknikk løper du mer effektivt og mindre skadeutsatt. I tillegg blir det morsommere å løpe

**Opp-ned Workshop:** du lærer grundig teknikk for hvordan gjøre opp-ned yogaposisjoner (inversjoner) som skulderstående, hodestående og håndstående. Jeg har lært dette ut til alle forskjellige nivåer og alle kan bli med. Vi gjør klassen innendørs slik at vi kan bruke hjelpemidler som veggen til å lære å utføre posisjonene med sikkerhet og nøyaktighet. Alle blir som barn når vi snur alt opp-ned:)

**Morgentur/jogg:** På disse gå/løpeturene bestemmer du selv hva du vil gjøre. Vil du gå i raskt tempo eller små jogge? Det er opp til deg. Dette er en økt der du får kroppen i gang på morgenen.

**Mobilitet/bevegelighet:** Mange sliter med vond rygg, nakke eller skulder. Dette 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.

**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!

**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.

**Sykkeltur:** Vi arrangerer sykkelturer i løpet av uken, der vi får leie sykkel og hjelm. Det vil bli en ekstrakostnad for dette. Mer informasjon kommer

**Gåtur i fjellet:** Vi arrangerer gåturer i løpet av uken. Mer informasjon kommer

**Vannaerobic:** Behagelig bevegelse i vann, skånsomt for ledd og muskler, 25 minutter. Godt som restitusjons økt. Herlig musikk kombinert med øvelser i vannet gjør dette til en vann-opplevelse du bør få med deg.

**Yoga WS:** her vil du lære hvordan du gjør tvister og bøyer bakover med en mer tekniske tilnærming, slik at du vil forstå hvordan dette utføres riktig. Stimuli av ryggsøylen er veldig viktig for bla. nervesystemet, energinivå og fordøyelsessystemet.

**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 danse økt. Enkle trinn å følge med høy treningseffekt. En sang per sjanger (flere sjangre i ZUMBA).