



Hvite timer

Disse timene har fokus på avspenning, styrke og kropps-kontroll. Passer for alle, også de som ikke har vært på en gruppetime før.

DynamiskYoga/ViryaYoga 55 : En dynamisk time med viryayoga. Her får du jobbet med smidighet og styrke for hele kroppen. Timen har fokus på sunn biomekanikk og et filosofisk tankemønster for sjelen. Mange alternativer og tilpasninger gis underveis.

Flyt og Balanse 55: Denne timen er inspirert av yoga, thai-chi og pilates. Øvelsene utfordrer bevegelse, styrke og balanse.

Tøy og Bevegelse 30: En rolig halvtime der vi tar oss tid til å strekke på musklene i kroppen. Fokus på bevisstgjøring, bevegelse og pust. Passer perfekt som avslutning på treningsøkta. Vi bruker av og til en skumrulle eller liten ball for å øke sirkulasjon og løse opp spenninger i muskulaturen

Qigong 55: Kommer fra Kinesisk medisin og er utrolig helseforebyggende. Passer for alle og gjør spesielt godt for deg med sykdom og muskellager. Flyt-pust-bevegelse og balansetrening. Rolig stående bevegelser til harmonisk musikk. Timen avsluttes med en avspenning.

Yoga for alle 55: Klassisk nybegynner yoga, som vil gi deg en god innføring i denne treningsformen. Her går vi gjennom enkle yogaøvelser, som passer alle. Yoga er en treningsform som gjør deg sterk, smidig og reduserer spenninger. Prøv yogatrening du også.

Antistressyoga: En rolig time for både kropp og sjel. Utvalgte pusteteknikker, yogastillinger og bevegelser bidrar til økt bevegelse, redusert spenning i muskulaturen og bedre energibalans i kroppen generelt. Avslutning med dybdeavspenning.

Ungdomskilden 55: Vi går gjennom flere steg som vil styrke kroppen, gir energi og øke fokus. Stegene vil ikke bare bremse aldringsprosessen, men til en viss grad virke foryngrende også. Ta de riktige valgene nå, og sorg for at årene som kommer blir gode, uansett alder.

Gong yoga 55: Trening for helse og sjel, som gir deg livsenergi. Timen starter med rolig yoga inspirert fra kundaliniyoga, og avsluttes med dyp avspenning med gong. Avspenning med gong gir dype vibrasjoner som løser opp fysiske, emosjonelle og mentale spenninger.

Pilates 55: Bygger den indre støttemuskulaturen grundig opp fra bunnen av, slik at vi kan bære kroppen korrekt. Pilatestreningen utføres med rolige og skånsomme, men effektive øvelser. Alt skjer i takt med rolig innpust og utpust.

Yogalates 55: Vi blander dynamisk yoga og pilates. Pilates er en form for fysisk trening med stabilitet og kropps-kontroll som mål. Indre støttemuskulatur bygges opp innenfra. Timen avsluttes med avspenning.

NB! Det kan være lurt å ha på seg litt varme klær på de hvite timene.



Lilla timer

Styrketrening. Lys lilla passer alle, og mørk lilla passer for deg som ønsker høyere intensitet.

Styrkesirkel 25: Passer for alle. 1 runde sirkeltrening med styrketrening for hele kroppen. 1 min jobb og 30 sekunder pause.

Styrkesirkel 45: Passer for alle. 2 runder sirkeltrening med styrketrening for hele kroppen. 1 min jobb og 30 sekunder pause.

Styrke 30: Styrketrening med diverse utstyr. Passer alle.

Slynge 55: Funksjonell styrketrening med egen kroppsvekt i slynger, med fokus på kjernemuskulatur. Passer for deg som ønsker litt utfordringer, og høyere intensitet.

X-fit 55: Funksjonell, variert og intensiv styrketrening. X-tra oppfølging, x-tra utbyttel! Passer for deg som ønsker litt utfordringer, og høyere intensitet.

XX-fit: 45: Funksjonell, variert og intensiv sirkeltrening. X-tra oppfølging, x-tra utbyttel! Passer for deg som ønsker litt utfordringer, og høyere intensitet.

Styrke intervall 30/55: En intervall time med varierende styrkeøvelser for hele kroppen. 20 sek arbeid-10 sek pause. Stikkord er puls og høy intensitet.

MageRumpeLår 30: Styrketrening i sal som passer alle. Fokus på styrketrening av mage, rumpe og lår.

StyrkeMIX 55: Vi blander slynge, catslide og yoga. En styrketime hvor du jobber med egen kroppsvekt som motstand i slynge, på skli-matter og på matte. Her styrker du hele kroppen, med masse utfordring for kjernemuskulatur. I denne timen får du også jobbet med bevegelse. Passer for deg som ønsker en sterk, smidig kropp og som ønsker litt utfordringer.

StyrkeREHAB 25: Bør du komme i gang med trening for å redusere kne- eller hofte smerter? Da er dette timen for deg. Rolige styrkeøvelser som kan være med å forebygge/bygge opp muskulatur rundt ankel, kne og hofte. Fin trening for de med artrose eller hofte-/kneproteser. Passer også nybegynnere og trenete. Viktig med god oppvarming til timen.

Mor og barn 55:

Trening tilpasset mødre der babyen er med. Fra 6 uker og når mor og barn er klare for det. Treningsøkten varer 1 time, og er en kombinasjon av styrke, styrke med puls og egenmassasje.



Åpningstider

05.00 - 24.00 ALLE DAGER

Senteret vil til tider være ubetjent. Husk ditt medlemskort, da dette også er adgangskort.

Barnepass

Man. - fred. 08.45 - 12.00

17.00 - 19.30

Lørdag 09.00 - 12.30

Søndag 10.30 - 12.30

Treningsveiledning

En treningsveileder gir deg et opplegg innen styrke- og kondisjonstrening. Alt blir tilpasset hvert enkelt medlem slik at treningen foregår på en trygg måte. En time med treningsveileder er inkludert i medlemsprisen hvert år.

Personlig Trening

Dersom du ønsker en tettere og mer individuelt tilpasset oppfølging, anbefaler vi at du kjøper noen timer med personlig trener. Personlig trener er et tilbud til alle som ønsker å trene mest mulig effektivt, med bakgrunn i egne behov og ønsker. Et av hovedmålene for en personlig trener er å hjelpe og motivere deg til å yte ditt aller beste. På denne måten vil du raskere nå dine treningsmål, samtidig som du minimaliserer risikoen for skader under trening.

Toten Treningssenter Gjøvik AS
Storgata 25, 2815 Gjøvik
Tlf. 61 13 10 90



Timeplanen finner du også på
www.totentreningssenter.no



Rosa timer

Dansetimer. Passer for deg som liker å danse

Zumba 55: Morsom dansetime inspirert av latin-amerikansk dans. Kom og rist løs. Join the party! Alle kan være med.

KondisDans 45/55: Vi "krydrer" vår populære kondis-time med enkle dansetrinn. Passer for deg som ønsker litt koreografi i kondisjonstreninga samtidig som det fokuseres på puls.

DanceAerobic 55: Morsom danseinspirert kondisjonstrening med utfordrende koreografi. Passer for deg som liker trinnkombinasjoner.

Gule timer

Trening blir viktigere og viktigere jo eldre vi blir. Ved hjelp av jevnlig og riktig trening vil du kunne minske, og i noen tilfeller forhindre, utvikling av typiske aldringsplager. En godt trent kropp inn i alderdommen bidrar til en rekke helsefordeler og til en lettere hverdag! Hvis du ønsker kan du avslutte med en kopp kaffe og en hyggelig prat i sofakroken. Velkommen skal du være!

Sprek og voksen 30: Dette er en time for deg som ønsker en morsom lavterskeltrening til fengende musikk. Timen er en enkel kondisjonstime med god instruksjon i effektive og enkle øvelser. Alle klarer å delta selv om man ikke har særlig treningserfaring fra før.

Voksen Styrke 30: Timen inneholder viktig styrke- og balansetrening hvor vi bruker blant annet frie vekter, strikk og matteøvelser. Alle klarer å delta selv om man ikke har særlig treningserfaring fra før.

EasyLife

Dette er et kurs for deg som ønsker en varig livsstilsendring og bedre helse gjennom vektreduksjon. Du får veiledning underveis for å nå de målene du selv har satt innen kosthold, trening og positiv tankegang. Oppstart av nye kurs i januar, april og september.

Kostveiledning

Kosthold og trening henger nøye sammen. Hos oss kan du få kostanbefalinger både for vektøkning og vektreduksjon, samt ernæring for prestasjonsfremming. Sammen med en treningsveileder eller personlig trener kartlegger vi ditt kosthold og setter opp, sammen med deg, en anbefaling på hva du bør spise for å nå dine mål. En kroppsanalyse gir deg svar på kroppens sammensetning av fett, vann, muskler og visceralt fett (fett rundt indre organer). Med utgangspunkt i denne testen kan vi både gi råd og ikke minst måle resultater



Blå timer

Kondisjonstimer i sal. Du bestemmer selv hvor intensiv timen skal være. Må ikke hoppe om du ikke vil/kan.

Kondis 30/55: Kondisjonstrening på gulv, med hopp og enkle trinn. Må ikke hoppe om du ikke vil/kan.

KondsStep 30/45: Kondisjonstrening med enkle trinn på step

StepStyrke 55: En intervallklasse med enkle trinn på step, og styrketrening med stang og frivekter.

KondisStyrke 55: En intervallklasse med enkle trinn på gulv, og styrketrening med stang og frie vekter.

Totens Toffeste 55:

Styrke, stabilitet og utholdenhet. Timens innhold vil variere utover semesteret, da det skal trenes mot terrenghinderløp 21. september. Om du ikke skal delta på Totens toffeste, er du likevel hjertelig velkommen til å delta!

Grønne timer

Sykkeltimer i sal. Lys grønn passer alle, og mørk grønn passer for deg som ønsker høyere intensitet.

Sykkel 45: En sykkeltime med moderat intensitet, 2 arbeidsperioder. Vi jobber opp til 87% HFmax, men dette styrer hver enkelt selv.

Intervall 45: Sykkeltime med moderat/høy intensitet, fokuseres på puls. 83-90% HFmax.

Sykkel 55/Intervall 55/Sykkel 75: Sykkeltimer som passer deg som har trent fra før. Fokus på høy intensitet. 82-94% HFmax.

Timer i sykkelsal og sal 1 kjøres med pulssystem/profil. Kom i gang du også. Belte og brikke kan kjøpes i resepsjon.



Et terrenghinderløp – det **toffeste** er å delta.

For mer info og påmelding, se www.totentstoffeste.no

TIMEPLAN

Høst 2019



Toten Treningssenter Gjøvik AS
61 13 10 90

www.totentreningssenter.no

Timeplan for Toten Treningssenter Gjøvik - F.o.m. 19.08.2019

TID	MANDAG				TID	TIRSDAG				TID	ONSDAG				TID	TORSDAG				TID	FREDAG				TID	LØRDAG			SØNDAG	
	Sal 1	Sal 2	Styrkesirkel/ Studio	Sykkel		Sal 1	Sal 2	Styrkesirkel	Sykkel		Sal 1	Sal 2	Styrkesirkel	Sykkel		Sal 1	Sal 2	Styrkesirkel	Sykkel		Sal 1	Sal 2	Styrkesirkel	Sykkel		Sal 1	Sal 2	Sykkel	Sal 1	Sykkel
06.15				Sykkel 55	06.15				Intervall 45	06.15				Intervall 45	06.15					06.15				Sykkel 55	06.15					
09.00	Kondis Step 45			Intervall 45	09.00			Styrkesirkel 45		09.00					09.00				Sykkel 45	09.00		XX-fit 45			09.00					
09.30			Styrkesirkel 25		09.30	Kondis 30				09.30	Kondis 30	StyrkeREHAB 25			09.30	StepStyrke 55				09.30					09.30					
09.45		XX-Fit 45			09.45					09.45					09.45			Styrkesirkel 45		09.45				Intervall 45	09.45					
10.00	Sprek og voksen 30				10.00	MageRumpeLår 30	Ungdomskilden 55		Sykkel 45	10.00	StyrkeIntervall 30	Totens Tøffeste 55	Styrkesirkel 25	Intervall 45	10.00					10.00	KondisDans 55				10.00	Lørdagstimen 55*		Intervall 45		
10.30	Voksen Styrke 30				10.30					10.30	Sprek og voksen 30				10.30					10.30			Styrkesirkel 25		10.30				Søndagstimen 55*	Sykkel 55
11.00	Tøy og bevegelse 30	GongYoga 55			11.00					11.00	Voksen Styrke 30				10.45	Qigong 55				11.00	Flyt og balanse 55				11.00		Lørdagsyoga 55			
11.30					11.30					11.30	Tøy og Bevegelse 30				11.30					11.30					11.30					
12.00					12.00					12.00					12.00	Mor og barn 55				12.00					12.00					
16.00					16.00					16.00	StepStyrke 55				16.00					16.00	FredagsKondis 30				16.00					
16.15	Kondis 30				16.15	KondisDans 45				16.15					16.15				Intervall 45	16.15					16.15					
16.30				Sykkel 55	16.30					16.30				Intervall 45	16.30					16.30	Styrke 30				16.30					
16.45	MageRumpeLår 30				16.45					16.45					16.45					16.45					16.45					
17.00		XX-Fit 45	Styrkesirkel 25		17.00	StyrkeIntervall 30	Yoga for alle 55			17.00					17.00					17.00	Zumba 55			Intervall 55	17.00					
17.30			Styrkesirkel 25		17.30					17.30	DanceAerobic 55				17.30	KondisStyrke 55				17.30					17.30					
18.00	Zumba 55	Pilates 55		Sykkel 45	18.00	Kondis 30			Intervall 45	18.00					18.00					18.00					18.00					
18.30					18.30	MageRumpeLår 30				18.30		StyrkeMIX 55		Sykkel 75	18.30	Totens Tøffeste 55				18.30					18.30					
19.15					19.00	X-Fit 55				19.00					19.00					19.00					19.00					
19.30	StepStyrke 55	Slynge 55		Intervall 45	19.30					19.30	Kondis 55				19.30	KondisStep 30			Sykkel 45	19.30					19.30					
20.00					20.00					20.00					20.00	StyrkeIntervall 30				20.00					20.00					
20.15					20.15	Qigong 55				20.15					20.15					20.15					20.15					
20.30		Antistressyoga 55			20.30					20.30					20.30		Yogalates 55			20.30					20.30					

* Timetype vil variere for LørdagsYoga og lørdags- søndagstimen. Dette oppdateres på nettplanen hver uke.