



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 tankekor 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 skummulle 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 muskelplager. Flyt-pust-bevegelse og balansen trening. Rolig stående bevegelser til harmonisk musikk. Timen avsluttes med en avspenning.

Massasjerulle 30: Timen passer for alle, både for eller etter trening. Vi bruker skummulle og liten ball for å stimulere til økt blod sirkulasjon, og for å løse opp stive muskler.

Yoga for alle 55: Klassisk nybegynner yoga, som vil gi deg en god innføring i denne treningsformen. Her går vi igjennom 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 energibalansen i kroppen generelt. Avslutning med dybdeavspenning.

Ungdomskilden 55: Vi går igjennom flere steg som vil styrke kroppen, gir energi og øke fokus. Stegene vil ikke bare bremse aldringsprosessen, men til en viss grad virke fornyende 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.

MediYoga 55: Er en meditatv yogaform med pustøvelser og enkle bevegelser, som er utviklet for å være terapeutisk. Det finnes svensk forskning som tydelig viser at MediYoga fungerer. Våre instruktører har grunnleggende medisinsk kunnskap. MediYoga kan gi deg økt bevissthet, ro og harmoni, og etter 12 uker en gang i uka ser det ut til å gi deg bedre søvn kvalitet, økt stressmestring, smertemestring, bedre livskvalitet/ livsglede, forbedret blodtrykk.

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 slynge, med fokus på kjerne muskulatur. Passer for deg som ønsker litt utfordringer, og høyere intensitet.

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

XX-fit: 45: Funksjonell, variert og intensiv sirkeltrening. X-tra oppfølging, x-tra utbytte! 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.

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

Oransje timer

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 kondisjon, styrke og avspenning. Ta gjerne med et pledd til barnet.



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 los. Join the party! Alle kan være med.

KondisDans 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.

NYHET! DanceAerobic: 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 minke, 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 balansen trening 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 kostenbefalinger 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.

Konds Step 45: Kondisjonstrening med enkle trinn på step

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

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.

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

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

Sykel 55/Intervall 55/Sykel 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

Vinter/Vår 2019



Toten Treningssenter Gjøvik AS

61 13 10 90

www.totentreningssenter.no

Timeplan for Toten Treningssenter Gjøvik - F.o.m. 02.01.2019

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					
06.45					06.45					06.45		Mediyoga 55			06.45					06.45					06.45					
08.30	Kondis Step 45				08.30					08.30					08.30					08.30					08.30					
09.00				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				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	MageRumpelLår 30			Intervall 45	10.00	StyrkelIntervall 30		Styrkesirkel 25	Sykkel 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 65			11.00					11.00	Voksen Styrke 30				10.45	Qigong 55				11.00	Flyt og balanse 55				11.15		Dynamisk VinyaYoga 55			
11.30					11.30					11.30	Tøy og Bevegelse 30				11.30					11.30					11.30					
12.00					12.00					12.00		Ungdomskilden 55			12.00	Mor og barn 55				12.00					12.00					
16.00	Kondis 30				16.00	KondisDans 30				16.00	StepStyrke 55				16.00				Intervall 45	16.00	FredagsKondis 30				16.00					
16.30	MageRumpelLår 30			Sykkel 55	16.30	StyrkelIntervall 30				16.30				Sykkel 45	16.30					16.30	Styrke 30				16.30					
17.00			Styrkesirkel 25		17.00		Yoga for alle 55			17.00					17.00	Kondis 30				17.00	Zumba 55			Intervall 55	17.00					
17.30			Styrkesirkel 25		17.30					17.30	DanceAerobic 30				17.30	StyrkelIntervall 30				17.30					17.30					
18.00	Zumba 55	Slynge 55			18.00	Kondis 30			Intervall 45	18.00	MageRumpelLår 30			Sykkel 75	18.00		Slynge 55			18.00					18.00					
18.30				Sykkel 45	18.30	MageRumpelLår 30				18.30	Totens Tøffeste 55	DynamiskYoga 55			18.30					18.30					18.30					
19.15		Pilates 55			19.00	X-Fit 55				19.00					19.00	StepStyrke 55			Sykkel 45	19.00					19.00					
19.30	StepStyrke 55			Intervall 45	19.30					19.30	Kondis 55				19.30					19.30					19.30					
20.00					20.00	Massasjerulle 30				20.00					20.00		Yogalates 55			20.00					20.00					
20.15					20.15					20.15					20.15					20.15					20.15					
20.30		Antistressyoga 55			20.30	Qigong 55				20.30					20.30					20.30					20.30					
** Timetypene vil variere for lørdag- og søndagstimen. Dette oppdateres på nettpen hver uke.																														

** Timetypene vil variere for lørdag- og søndagstimen. Dette oppdateres på nettplan hver uke.