



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.

Yin & yang yoga 55: Timen begynner og avsluttes med flere yinøvelser der hver posisjon holdes i 3-5 min. for å åpne og tøy kroppens bindevev. I tillegg gjør vi en lengre sekvens med flytende og energisk yangyoga for å skape varme og bevegelse i kroppen. Til sammen vil du oppleve en økt følelse av balanse og velvære. Passer for alle!

ViryaYoga 55 : En dynamisk og entusiastisk time med viryayoga nivå 2-3. Her får du jobbet med smidighet og styrke for hele kroppen. Timen har fokus på sunn biomekanikk og et filosofisk tankekom for sjelen.

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 treningsokta.

Qigong 55: Kommer fra Kinesisk medisin og er utrolig helseforebyggende. Godt for deg med sykdom og muskelplager. Flyt- Pust-bevegelse og balansetrening. Rolig musikk, rolig stående bevegelser. Timen avsluttes med en avspenning. Passer for alle.

Mindfulness 55: Et sentralt punkt i mindfulness er evnen til nærvær og full oppmerksomhet på det som er akkurat nå. Følelser og tanker oppleves som de er, men vurderes ikke, de observeres. Vi bruker enkle yogaøvelser, pust og ulike meditasjoner.

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

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

Yoga for menn 55: Klassisk nybegynneryoga for menn. Prøv yoga som trening. Dette er en treningsform som gjør deg sterk, smidig og som reduserer spenninger. Passer alle, også for deg som trener styrke/fotball/løping osv. Det kan t.o.m. gi deg en fordel i din nåværende treningsform.

Power yoga 55: Det kommer fra vinyasa yoga, som er en kraftfull variant av dynamisk yoga. PowerYoga er en komplett treningsform som gjør deg sterk og smidig, samtidig som det gir det mer energi. Timen blir lagt opp som en litt tøffere yogatimen, men tilpasninger finnes.

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.

Helse yoga 55: En yogaform utviklet for medisinske formål. Øvelsene er myke og rolige og kombineres med pust. Du trenger ikke være syk for å utøve helse yoga. Forebygger sykdom , gir deg god søvn, energi, bedre helse og et godt liv. Passer for alle og er tilpasset for de fleste med fysiske/psyk. begrensinger og plager.



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 stående apparater. 1min jobb, 30 sek pause (på selvbetjente styrkesirkler settes det i gang musikk, men avholdes uten instruktør).

Styrkesirkel 45: Passer for alle. 2 runder sirkeltrening med stående apparater. 1min jobb, 30 sek pause.

Styrke 30: Styrketrening med diverse utstyr. Passer alle.

Slyng 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 trening. X-tra oppfølging, x-tra utbytte! Passer for deg som ønsker litt utfordringer, og høyere intensitet.

XX-fit: 45: Funksjonell, variert og intensiv trening. X-tra oppfølging, x-tra utbytte! Passer for deg som ønsker litt utfordringer, og høyere intensitet. Obs: Kun få plasser. (I studio)

BasisBall 45: Styrketrening med medisinal. Styrke, balanse, stabilitet og mobilitet i fokus hvor du jobber i ditt eget tempo. Et gjennomtenkt utvalg øvelser for hele kroppen. Passer for deg som ønsker litt utfordringer, og høyere intensitet.

Styrke intervall 30/45: 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.



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

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



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



Timeplanen finner du også på www.totentreningscenter.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 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.

Gule timer

Timer for de sprekke og voksne.

Sprek og voksen 30
Dette er en time for deg som ønsker lavterskeltrening. ALLE klarer å delta selv om man ikke har særlig treningserfaring fra før. Etterpå skravler vi litt over en kaffekopp.

Voksen Styrke 30: Dette er en time for deg som ønsker lavterskeltrening. ALLE klarer å delta selv om man ikke har særlig treningserfaring fra før. Etterpå skravler vi litt over en kaffekopp.



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

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

Treningsveiledning
Som medlem får du veiledning i Toten Treningssenter sine treningstilbud av en treningsveileder.

Personlig Trening
Personlig Trener er spesielt kvalifiserte instruktører med dybdkunnskap innenfor trening, livsstilendring, kosthold og målbare resultater. Smart skreddersydd trening med mye læringsfokus og topp motivasjon.



Blå timer

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

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

KondisStep 30: Kondisjonstrening på step, med hopp og enkle trinn. Må ikke hoppe om du ikke vil/ kan.

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 frivekter.

Bungee ropes 30: Ingen takt eller rytme. Vi trener med Bungee-strikk etter intervallprinsippet, sammen med en partner. Kom alene, eller med en venn. Her får du kondisjon, styrke og stabilitet. Enkelt, funksjonelt og morsomt treningskonsept der hele kroppen blir utfordret.

Totens Tøffeste 55: Styrke, kondisjon og eksplosivitet. Timens innhold vil variere utover semesteret, da det skal trenes mot terrenghinderløp 7. oktober. Om du ikke skal delta på Totens tøffeste, 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: Sykkeltimer 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.

TIMEPLAN

Høst 2017



Toten Treningssenter Gjøvik AS

61 13 10 90

www.totentreningscenter.no

Timeplan for Toten Treningssenter Gjøvik - F.o.m. 21.08.2017

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			
06.30				Sykkel 55	06.15				Intervall 45	06.15				Intervall 45	06.15					06.15													
08.30					06.30					06.30					06.30				Sykkel 45	06.30				Sykkel 55	06.30								
09.00	Bungee ropes 30		Styrkesirkel 25	Intervall 45	09.00			Styrkesirkel 25		09.00					08.30					09.00	BasisBall 45												
09.30	Styrke 30		Styrkesirkel 25		09.30	KondisStep 30			Intervall 45	09.30	Kondis 30			Sykkel 45	09.00				Sykkel 45	09.45				Intervall 45	09.30								
10.00	Sprek og Voksen 30		XX-Fit 45		10.00	StyrkeIntervall 30				10.00	MageRumpeLår 30		Styrkesirkel 25		09.30	KondisStyrke 55				10.00	KondisDans 55					10.00	Lørdagstimen 55*		Intervall 45				
10.30	Voksen styrke 30				10.30	Massasjerulling 30				10.30	Sprek og Voksen 30	Totens Tøffeste 55	Styrkesirkel 25 selvbetjent		10.00			Styrkesirkel 45		10.30			Styrkesirkel 25			10.30			Søndagstimen 55*	Sykkel 55			
11.00		GongYoga 55			11.00		HelseYoga 55			11.00	Voksen Styrke 30				11.00	Qigong 55				11.00	Flyt og Balanse 55					11.00		ViryaYoga 55					
11.30					11.30					11.30	Tøy og Bevegelse 30				11.30					11.30						11.30							
12.10					12.10					12.10		Mindfulness 55			12.10					12.10						12.10							
16.00	Kondis 30				16.00	Kondis 30				16.00	Kondis 30				16.00				Sykkel 55	16.00	Bungee ropes 30				16.00								
16.30	MageRumpeLår 30			Sykkel 45	16.30	StyrkeIntervall 30			Sykkel 55	16.30	Styrke 30		Styrkesirkel 45		16.30			Styrkesirkel 25 selvbetjent		16.30	StyrkeIntervall 30				16.30								
17.00			Styrkesirkel 25		17.00	Massasjerulling 30				17.00	GongYoga 55				17.00	KondisDans 55				17.00	Zumba 55			Intervall 55	17.00								
17.30	Zumba 55	Totens Tøffeste 55	Styrkesirkel 25	Sykkel 75	17.30	Kondis 30				17.30				Intervall 45	17.30					17.30						17.30							
18.00					18.00	KondisStep 30	Slyng 55		Intervall 45	18.00	StyrkeIntervall 45				18.00		Totens Tøffeste 55			18.00						18.00							
18.30	Kondis 30				18.30	MageRumpeLår 30				18.30					18.30					18.30						18.30							
19.00	Styrke 30				19.00	X-Fit 55		Styrkesirkel 25 selvbetjent		19.00	Zumba 55			Sykkel 55	19.00	Kondis 30			Sykkel 45	19.00						19.00							
19.30	StepStyrke 55			Intervall 45	19.15		PowerYoga 55			19.30					19.30	StyrkeIntervall 30				19.30						19.30							
20.15			Styrkesirkel 25 selvbetjent		20.15	Qigong 55	Yoga for menn 55			20.00					20.00		PowerYoga 55			20.00							* Timetyperne vil variere for lørdag- og søndagstimen.						
20.30		Yin & yangYoga 55			20.30					20.15	Pilates 55				20.30					20.30							Dette oppdateres på nettplan hver uke.						