

# Treningsverkstedet SOMMERGYM fra 13.mai

---

**Bli med på herlig, variert og effektiv ute- og innegym og ta vare på sommerformen din!**

**UTE:** Vi møtes ved trappene på toppen av sletta (som før), og bruker benker, trapper, bakker og sletta til kondis, styrke, balanse og bevegelighet. Vi tilpasser treningen til været og gir alternativer som skal passe for alle. Ta med sekk/rumpetaske med en sitteplate, vannflaske, til mobil etc., slik at vi enkelt kan flytte oss litt rundt. Til Pilates er det fint å ha et liggeunderlag, håndkle el. Og husk å nyte utsikten☺. Timene ute er 60- 65 minutter. **INNE:** I juni har vi 75 min inne på Holtet, se timeplan.

**PRIS:** Trening ut mai er inkludert i vårsemesteret. **Juni – juli kr 300,-** Betales før 1.6.

## UKE 20 – INNE/UTE

Mandag 13.5. kl 19.00 Tabata INNE, med Elisabeth, 75 min

Tirsdag 14.5. kl 17.30 Pilates, UTE med Elisabeth

Torsdag 16.5. kl 19.00 UTEgym med Gro

## UKE 21- UTE

Mandag 20.5. kl 19.00 Utegyim med Christine

Tirsdag 21.5. kl 17.30 Pilates med Elisabeth

Torsdag 23.5. kl 19.00 Puls + Tabata (30 min ) med Christine (vikar for Gro)

## UKE 22 - UTE

Mandag 27.5. kl 19.00 Total ute med Christine

Tirsdag 28.5. kl 17.30 Pilates med Elisabeth

Torsdag 30.5. *Kristi Himmelfartsdag utgår*

## UKE 23 – 27 INNE mandager og UTE torsdager

Mandag 3.6. kl 19.00 UTEGYM med Christine (*unntak, salen opptatt*)

Torsdag 6.6. kl 19.00 INNEGYM med Gro

Mandag 10.6./2. pinsedag kl 19.00 Total inne, 75 min med Christine

Torsdag 13.6. kl 19.00 Utegyim med Christine (vikar for Gro)

Mandag 17.6. kl 19.00 Total inne, 75 min med Christine (*backup G?*)

Torsdag 20.6. kl 19.00 Utegyim med Gro

Mandag 24.6. kl 19.00 Total inne, 75 min med Christine

Torsdag 27.6. kl 19.00 Utegyim, med Christine

Mandag 1.7. kl 19.00 Total inne, 75 min (Christine)

Torsdag 4.7. kl 19.00 Utegyim, (Gro)

**Uke 28, 29, 30 Utegyim, skolen stengt. Timeplan klar innen 1.6. Uke 31, Norway Cup Ikke trening.**

**NB:** Forbehold om mindre endringer.

**HØST:** Ny leiekontrakt for høsten 2019 er levert og bekreftes i juni.

**Følg med på web og på Facebook for siste status. God, sprek vår og sommer til dere alle☺**