

Timeplan Korpus vinter 2012

Gjelder fra 09. januar til 30. mars

Husk timebooking:
 Internett: www.korpus.no
 Telefon: 69 23 27 27

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.00		GOD MORGEN SPINN 06.30 RPM 45 RUNE		GOD MORGEN SPINN 06.30 RPM 50 LINN.K			
07.00		FROKOST		FROKOST			
08.00							
09.00	09.15 SPINN / RPM 50 ESPEN				09.00 AQUA FATBURNER 45 LAILA		
10.00	10.15 BODYPUMP 45 LENA	10.00 REDCORD 60 HEIDI	10.00 SPINN 50 BEATE		10.00 SPINN / RPM 50 LENA	10.15 AQUA 45 RAGNHILD	11.00 SPINN 50 VIBEKE
11.00	11.15 AQUA FATBURNER 45 LENA	10.00 AQUA 45 ANETT	11.15 AQUA 45 LAILA			10.15 SPINN 50 VIBEKE	
17.00	17.00 YOGA 60 MARIE	17.30 REDCORD 60 HEIDI	18.00 MRL 50 LINN K	17.00 YOGA 60 MARIE	17.00 RPM / SPINN 50 VIBEKE		
18.00	18.00 KINESIS 60 LINN K	17.30 AQUA 45 LAILA	18.00 KINESIS 60 MATS	17.30 SIRKEL 45 ANETT			
18.00	18.00 SPINN RPM 50 BENTE	18.00 BODYPUMP 60 MARTINE	18.00 AQUA 45 SESILIE	18.00 RPM / SPINN 50 RUNE			
18.00	18.00 BODYVIVE 60 KRISTINE	18.00 SPINN / RPM 50 VIBEKE		18.00 SH"BAM 60 LAILA			
19.00	19.00 XCO / MRL / ZUMBA 60 LINN K	19.00 SH"BAM 60 LINN B	19.00 BODYSTEP 60 ELISE	18.30 REDCORD 60 LINN K			
19.00	19.15 AQUA FATBURNER 45 KRISTINE	19.00 CXWORK 30 VIBEKE		18.30 AQUA 45 ANETT			
20.00	20.00 SPINN RPM 50 LINN K	20.00 BANDY 60 MAGNUS	19.00 SPINN 50 LINN K	19.00 BODYPUMP 60 SESILIE			

SENTERET ÅPENT

MAN / TIRS / ONS / TORS
06.30 - 22.00

FREDAG 08.30 - 20.00
LØR / SØN 10.00 - 15.00



Korpus

SPA & AKTIVITETSSENTER

Sal

SH”BAM 60: Kom og prøv danseferdighetene. En time laget med inspirasjon fra ulike dansestiler. Fengende rytmer og ikke minst festlige bevegelser gjør denne timen til en opplevelse du ikke vil gå glipp av. Passer for deg med litt koordinasjon.

BODYPUMP 45: Styrketrening igjennom hele kroppen med stang. Enkle øvelser som passer alle. Her former og strammer du opp kroppen.

BODYSTEP 60:: Justerbar kasse og motiverende musikk brukes for å øke kondisjon og forbrenning. Dette er en ren kondisjonstime som avsluttes med styrke for mage. Bodystep Enkel er lagt opp med veldig enkle trinn og kombinasjoner slik at alle skal kunne følge med.

MRL: Vår suksess MRL er tilbake! Effektiv trening for «problemområdene» mage - rumpe - lår. Passer for alle.

XCO : Xco står for Ekstrem Core Trening. Mage og rygg trenes optimalt i 30 eller 45 min. Ingen vanskelig koreografi eller komplisert koordinasjon. En morsom og intens time.

ZUMBA : Xsotisk dans hvor du får brukt hele kroppen etter fengende party musikk

REDCORD: Slyngetrening i Redcord er meget effektivt for å trene både støttemuskulatur og bevegelsesmuskulatur.

Trening i slynger gjør at kroppen må stabilisere samtidig som du gjør styrkeøvelser. Slik trenes muskelsamspillet, helt fra de innerste, små støttemusklene til de store, synlige musklene. Dette er det vi kaller funksjonell styrke. En økt på bare 10 minutter daglig kan i mange tilfeller være nok til å gi oppsiktsvekkende gode resultater

Slyngetrening i Redcord er:

Lett å tilpasse alle treningsnivå - fra enkel mosjon til toppidrett Veldig tidseffektivt – bedre resultater på kortere tid !God trening for alle, uansett alder og fysisk form

Øker funksjonell muskelstyrke og –utholdenhet

Bedrer koordinasjonen og balanse Forhindrer og forebygge skader

YOGA 60: En time dynamisk yoga med fokus på pust. Avsluttes med meditasjon. Passer for alle.

Bandy

Kjempemorsom kondisjonstrening som har vært en stor suksess i flere år. Dette er trening som ofte blir full – så meld deg på før du kommer, slik at du sikrer deg en plass på ett av lagene.

Bassenget

AQUA FATBURN 45: Timen består av en kondisjonsdel etterfulgt av lett styrketrening. Noe høyere tempo/intensitet.

AQUA 45: Denne timen fokuserer på kroppens muskulatur. Effektive øvelser som styrker og former kroppen.

Kinesis

KINESIS 60: Funksjonell styrketrening for hele kroppen i vårt kinesis rom. Her er det fokus på stabilitet for mage og rygg samt styrkeøvelser som er relatert til dagliglivet. Passer for deg som har trent litt fra før.

Spinning

SPINN 45: Her får du en god oppvarming og en herlig anstrengende, men morsom sykkelopplevelse som vil bedre både din kondisjon og din forbrenning. Passer for alle.

SPINN 60: Det legges opp en løype til deg der du kommer opp i mot din maksimale anstrengelse underveis. God musikk og utdannede instruktører som skal gi deg den fantastiske treningsopplevelsen du trenger for å komme i form. Passer for deg som har syklet noe før.

R.P.M. 50/60: Dette er en ferdig koreografert time med utdannede instruktører som leder deg igjennom en løype på ca. 50 min. Intensitetsmessig er dette en flott time for deg som vil bedre kondisjonen og komme i generelt bedre form. Passer for alle.

Barn/ungdom

AQUA FOR ALLE 45: Her kan du som har svømmedyktige barn i alderen 12 til 15 år ta de med på trening. Vi legger derimot vekt på at man som barn/ungdom også kan følge opplegget som kjøres. Dersom dette ikke går vil vedkommende avvises fra timene av hensyn til de andre som er til stede.