

Timeplan Pust & Pes

Våren 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Åpent 16.00 – 20.00		Åpent 16.00 – 20.00	Åpent 15.30 – 17.00		Åpent 17.30 – 19.00
	Trening til musikk 16.15 – 17.30		Trening til musikk 16.15 – 17.30	Egentrening 15.30 – 17.00		Egentrening 17.30 – 19.00
	Sykkel 4x4 intervall 18.00 – 18.45		Sykkel 4x4 intervall 18.00 – 18.45			
	Styrketrening 18.45 – 19.30		Styrketrening 18.45 – 19.30			

Pust & Pes sin åpningstid er markert med grønt. Du er velkommen til å trene på egenhånd i hele åpningstiden, også mens det er gruppetreninger. Gruppetreningene er markert med blått på timeplanen. Du trenger ikke melde deg på i forkant for å delta på gruppetreninger. Vi har stort sett alltid plass til de som ønsker å trene 😊.

For spørsmål kan du kontakte oss på **telefon 55 11 41 50** (dagtid) eller **telefon 92 03 36 62** i åpningstiden til Pust & Pes. Du kan også kontakte oss pr. epost på synne.vassenden@wecareomsorg.no

Informasjon Pust & Pes

I åpningstiden tirsdag og torsdag vil vi ha tilstedeværende instruktør som vil lede gruppetimene som står på timeplanen. I åpningstiden fredag og søndag vil miljøarbeideren på huset slippe deg inn/ut dersom du ønsker å trene på egenhånd. Gruppetimene våre legges opp slik at de skal passe for de aller fleste, uavhengig av fysisk form. Du vil få instruksjon i det du trenger for å kunne være med på timene våre, så det er ikke behov for forhåndskunnskap.

Du kan trene for deg selv i hele åpningstiden, også når det er gruppetreninger.

Når instruktøren ikke leder gruppetimer, er vedkommende selvfølgelig tilgjengelig for veiledning, råd og hjelp.

Gruppetimene våre

Trening til musikk er variert trening som passer for alle. Timen inneholder både kondisjon-, styrke- og enkel balansetrening. Alle "hermer" etter hva instruktøren gjør. Du styrer selv tempo og motstand underveis i timen.

Spinning 4x4 er intervalltrening på sykkel. Man sykler fire minutter på litt tyngre motstand, totalt fire ganger. Tempo og motstand regulerer du selv på sykkelen. Syklene er enkle i bruk, og vi hjelper deg med å stille inn syklene før timen.

Styrketrening er en ren styrkeøkt. Treningen vil inneholde styrkeøvelser for forskjellige muskelgrupper. Vi bruker strikk, manualer og treningsmatter. All bruk av apparatur vil demonstreres ved treningens start.

Pris på medlemskap hos oss

Ulike medlemskap	Pris for medlemskap
Medlemskap 6 måneder	Kr. 2100 (tilsvarer kr. 350 pr. mnd.)
Medlemskap 12 måneder	Kr. 3600 (tilsvarer kr. 300 pr. mnd.)