

TIMEBESKRIVELSE

- Sykelk low:** Fettforbrenning, lav intensitet, super for nybegynnere.
- Sykelk:** Varierte løyper med kondisjon og fettforbrenning.
- RPM:** En innendørs sykkeltraining der du sykler til rytmisk, kraftfull musikk. Middels til høy intensitet.
- BodyVive:** En morsom og energisk time til fengslende musikk. En time som øker kondisjonen og muskelstyrken, fettforbrenning. Time for alle.
- BodyBalance:** En perfekt blanding av yoga, tai chi og pilates som fører til at du blir konsentrert og avspent. Du trener styrke og fleksibilitet til vakker og harmonisk musikk. Avspenning til slutt. Passer for alle.
- Zumba:** Latinamerikanske rytmer og bevegelser, energisk time
- AfroAerobic:** Afrikanske rytmer og bevegelser, energisk time.
- Pilates:** Styrketime ved bruk av kroppsvekt, balanse, avspenning og fleksibilitet. Rolig musikk og dempet belysning.
- Aerobic/styrke:** Enkel aerobic først, deretter styrke.
- AquaMove:** Kondisjon og styrke i basseng.
- Step Intervall:** Step og styrke med intervaller, fettforbrenning.
- Step:** Enkel men kraftfull koreografi, fettforbrenning.
- Sterk:** Styrkeøvelser for hele kroppen. Øvelser med vektstang og manualer.
- Sterk Express:** Styrkeøvelser ved bruk av kroppsvekt. 30 minutter.
- Stretch:** 30 minutter med uttøyningsøvelser for de største muskelgruppene. Gir økt fleksibilitet.



DRAMMEN
KOMMUNE

BØLGEN TRENINGSSENTER

Timeplan for fellestimer
09.01–01.04 2012

ÅPNINGSTIDER:

mandag	07.00–09.00 12.00–21.00
tirsdag og torsdag	06.30–21.00
onsdag og fredag	07.00–21.00
lørdag og søndag	10.00–18.00

Basseng | 5 Vannsklier | Klatrevegg | Badstue | Boblebad | Treningssenter
Café | Velværeavdeling | Solarium | Badebutikk | Treningstøy

DRAMMENSBADET



Timeplan fellestimer våren 2012

(09.01–01.04 2012)

kl.	Mandag	kl.	Tirsdag	kl.	Onsdag	kl.	Torsdag
17.00	Aerobic/styrke	06.40	Sykkel	08.15	AquaMove	06.40	Sykkel
18.00	RPM	08.15	AquaMove	17.00	Sterk	10.00	BodyBalance
19.00	Sterk	10.00	BodyVive	18.00	RPM	17.30	AfroAerobic
19.30	AquaMove	17.30	Step Intervall	19.00	BodyVive	18.30	Stretch
20.00	Pilates	18.30	Sterk Express	20.00	BodyBalance	19.00	Step
		19.00	Zumba			19.30	AquaMove
		19.30	AquaMove			20.00	Sykkel express 30 min
		20.00	Sykkel Low				

kl.	Fredag	kl.	Lørdag	kl.	Søndag
07.10	Sykkel	12.00	Zumba	12.00	Sykkel low
08.15	AquaMove	13.00	Sterk		

Dusjene stenger kl. 20.45. De som er med på timer som starter kl. 20.00, må dusje hjemme. All påmelding til timene skjer samme dag.