

Hvilken gruppetime passer for deg?

MOVE er timene for deg som ønsker å være aktiv og sunn, du trener for å forbedre ditt velvære og kjenne at kroppen fungerer i hverdagsaktiviteter!
Alle timer merket med MOVE og FUN vil passe for deg!

FUN er timene for deg som liker å ha det gøy, trene sammen med andre og prøve nye ting!
Det å ha det gøy på trening gir deg masse energi!
Alle timer merket med FUN er midt i blinken!

SHAPE er timene for deg som liker å forbrenne masse energi og du trigges av å kjenne at kroppen tar form! Trening for deg er å kontrollere vekt og jobbe målrettet samtidig som det er gøy! Alle timer merket med SHAPE og FUN bør appellere til deg! Kanskje POWER også kan være noe?

POWER er timene for deg som elsker å kjenne at du trener, blir sliten og går hjem med en følelse av å ha mestret noe ekstremt. Du trener for å bli sterkere både styrkemessig og kondisjonsmessig. Resultater er viktig for deg! Alle timer merket med POWER og SPORT vil rykke i rockefoten din!

SPORT er timene for deg som trigges av resultater. Du elsker å måle effekt og digger å bli presset til ditt ytterste. Du trener kanskje for å forbedre deg i noe innen idrett eller rett og slett bare for å bli bedre og bedre. Og bedre.. Alle timer merket med SPORT og POWER vekker konkurranseinstinktet og du klarer nesten ikke vente med å komme i gang. *«En gang i blant anbefaler vi å delta på en BALANCEtime for litt variasjon og skadeforebygging.»*

BALANCE timer er for deg som trenger å lande når du kommer på trening. Du trenger å tone ned stress og jag fra en hektisk hverdag og, du ønsker balanse mellom kropp og sinn. Alle timer merket med BALANCE vil gi deg indre ro og tilfredshet.

Team trening gleder seg til å møte deg på trening og ta deg med på en mer målrettet økt!