

TIMEPLAN vår 2019

1.april – 16.juni

Meld deg på nyhetsbrev via vår hjemmeside www.fokust.no!



mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
1100 SENIORSAL Nivå 2 45min Kenneth	0930 Slyngeshape 45min Maria	0630 SpinnMOVE 45min Sissal	1030 SkillmillMOVE Sissal	0630 SpinnPOWER 50min Sissal	0930 SpinnFUN 50min Sissal/Mari/Helene	1030 SkillmillMOVE Jeanine/Veronika/Helene
1100 SENIORSIRKEL Nivå 1 2 etg. Jeanine	1630 SpinnMOVE 30min Helene	0930 OmniaFUN Maria	1630 OmniaFUN Jeanine	0830 SpinnMOVE 45min Sissal	1030 OmniaSHAPE Sissal/Helene	
1700 SpinnPOWER 60min Maria	1700 StyrkeMOVE 30min Helene	1030 SENIORSPINNING Nivå 2 45min Maria	1730 Step 4 FUN 40min Jeanine	0930 StyrkeSHAPE 45min Maria		
1700 OmniaMOVE Marius	1800 BodyBALANCE 60min Veronika	1730 SpinnSHAPE 60min Arild	1815 StyrkePOWER 45min Jeanine	1030 BodyBALANCE 60min Maria		
1730 Slyngemove 50min Marius	1800 SkillmillPOWER Marius	1930 OmniaSHAPE Helene		1100 SENIORSIRKEL Nivå 1 2.etg Marius		
1830 StepSHAPE 30min Maria	1930 Dance 4 FUN 50min Trine Lise			1700 SkillmillPOWER Marius		
1900 StyrkePOWER 45min Kenneth				1700 Dance 4 FUN 50min Trine Lise		
2030 SpinnFUN 45min Mari						

*Omnia = sirkeltrening
*Skillmill = stasjonstrening
Begge grupper foregår i 2.etg og har en varighet på 30-55 min.

Toughest Oslo 31.august!
Vi stiller lag på Toughest i Oslo 31.august! Oppstart 18.mars!
Følg teamet på insta @fokuspatoughest

Hvilken gruppetime passer?
«Hverdagsmosjonisten»: bevisst på helse og trener for vitalitet! Prøv timer merket med MOVE, FUN og BALANCE!
«Forbrenneren»: trener for å bruke mye energi og ser på god kondis som bonus! Velg timer merket med SHAPE, POWER og SPORT!
«Resultatjegeren»: trener for å fremme prestasjon! Vil ha bra utholdenhet og mer styrke! Velg timer merket med SHAPE, POWER og SPORT og kanskje til og med BALANCE!
«Morosøkeren»: liker at treningen skal være underholdning! Elsker gøy og moro! Prøv timer merket med FUN!

*egen timeplan for påske, røde- og innklemte dager våren 2019

Lite trenings erfaring? Eller lenge siden siste treningsøkt?
Prøv våre anbefalinger



fokus trening
-ET BIDRAG TIL GLEDE