



 **Bedriftsidretten**
Klar for alt!

Gruppetrening 2024

Å trene sammen med andre er motiverende og effektivt. Noen ganger trenger vi andre til å se, veilede og inspirere oss.

Sammen kan vi styrke både mestring, humør og helse! Er du klar?

Kontaktinfo :
Vestland Bedriftsidrettskrets
Kniksens plass 3, 5063 Bergen
vestland.bedriftsidretten.no

Styrke

Styrketreningsøkt som er tilpasset og gir deg opplevelse av mestring og fremgang. Enkle og funksjonelle øvelser for hele kroppen, med spesielt fokus på kjernemuskulaturen. Her brukes hovedsakelig egen kroppsvekt som hjelpemiddel, samt noe enkelt utstyr som vekter, strikker, matter og medisinballer. Våre instruktører inspirerer og tilpasser øvelsene, slik at alle finner riktig belastningsnivå. Tett oppfølging og mye god-følelse! Økta består av felles oppvarming og intervallbasert sirkeltrening med stasjoner med ulike øvelser for forskjellige kroppsdeler. Målet er å gjøre deg sterkere i de mest funksjonelle muskelgruppene som du har nytte av i hverdagen, samt gi deg motivasjon for å utøve fysisk aktivitet jevnlig.

Hvem passer timen for?

Alle, gjerne nybegynnere!

Pris?

2120,- for 16 økter.

Dersom man velger å kombinere treningsgrupper og kjøre to økter i uken, så vil man få 20% i rabatt på time nr to.

Vi har rabatterte priser (20%) for medlemmer av bedriftsidrettslag.

Hvor?

Mandag 19- 20 Kolltveit Skole
Tirsdag 19- 20 Bjørndalsskogen Skole
Onsdag 19- 20 Kolltveit Skole

Påmelding?

Scan QR kode på baksiden

Hverdagsyoga

Få mer overskudd og energi med HverdagsYoga! Grunnleggende yogabevegelser i trygge omgivelser som gir deg mulighet til å ha fokus på deg selv og stresser ned i hverdagen. Dynamiske bevegelser i rolig tempo med fokus på pust og indre styrke. Instruktøren leder an og du følger på eget nivå. Økta bidrar til styrket kjernemuskulatur, bedret bevegelighet og økt velvære!

Hvem passer timen for?

Alle!

Pris?

2120,- for 16 økter.

Dersom man velger å kombinere treningsgrupper og kjøre to økter i uken, så vil man få 20% i rabatt på time nr to.

Vi har rabatterte priser (20%) for medlemmer av bedriftsidrettslag.

Hvor?

Tirsdag 20- 21 Bjørndalsskogen Skole

Påmelding?

Scan QR kode på baksiden



Scan Qr kode for timeplan
og påmelding