

Nyhet!

KOM I GANG SPINNING

lav tempo/nybegynner time

Denne timen er for deg som:

- ✚ Aldri har vært på spinning før
- ✚ Ønsker å komme i form på en effektiv og morsom måte
- ✚ Ønsker en "roligere" spinning time med fokus på teknikk

Du som har vært på våre ordinære timer er velkommen til å bli med, men merk at dette er lavere tempo, mindre intensitet og har stor fokus på teknikk & "kom i gang"

I første omgang kjører vi denne "Kom I gang" spinning timen 4 ganger,
husk oppmøte 15 min før timen starter.

- Mandag 12.oktober kl 16.45 – 17.45
- Mandag 19.oktober kl 16.45 – 17.45
- Mandag 2.november kl 16.45 – 17.45
- Mandag 16.november kl 16.45 – 17.45

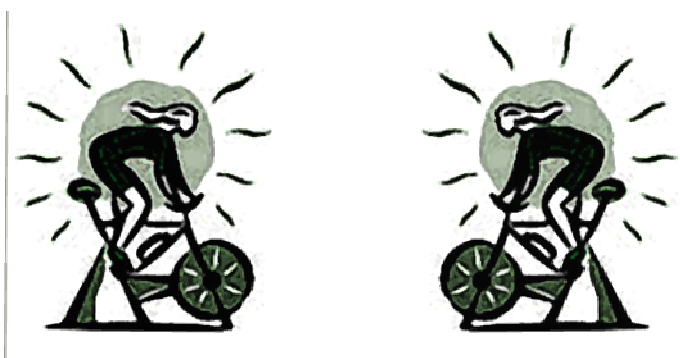
(nb! ikke mandag 26.oktober på grunn av at lokalet er opptatt)

Fokus i timen kommer til å være:

- Sykkel- teknikk og treningstips
- Forbrenningstrening, ikke "hardterskel trening" (dvs ingen melkesyre eller maxpuls)
- Lavere tempo enn en "normal" spinning time.
Vi bruker lengre tid på oppvarming og nedtrapping.
- Å ha det gøy☺

Ønsker du mer informasjon ta gjerne kontakt med oss
spinninghemsedal@hotmail.com eller mobil: 948 52 350

For mer informasjon og påmelding se www.hemsedalil.no
nb! begrenset antall plasser, må forhåndspåmeldes.



Om spinning

Spinning ble utviklet i USA i begynnelsen av 90-tallet, og kom til Norge i 1997. Siden den gang har spinning vært den mest populære utholdenhets- treningsformen innenfor fitness-bransjen.

Spinning er innendørs sykling i en sosial setting der instruktør og musikk spiller en viktig rolle for å få ut maksimal av treningsøkten.

Spinning passer for veldig mange:

- Kondisjonstrening og styrketrening -- > komme i bedre form
- Syklister som ønsker et alternativ høst/vinter for å bygge form før sykkelsesongen
- Deg som vil trene og samtidig være sosial
- Systematisk pulstrening
- For deg som sliter med kne/rygg og ikke kan/vil drive aerobic step/styrke

Spinning i Hemsedal

Vi har 7 ordinære spinning timer på vår timeplan. Alle disse timene er på 60 minutter og det er forskjellige instruktører til alle timene. Vi i Hemsedal er meget heldige og har 8 fantastiske instruktører som alle kjører forskjellig musikk og program på sine timer. Noe som betyr at du som spinner får et variert og godt tilbud.

Spinning lokalet er i klubbhuset ved fotballbanen (idrettsbanen).

Utstyr til spinning

I Hemsedal har vi 15 stk spinningssykler av topp kvalitet. Syklene har kombipedaler så du kan bruke både sykkelsko eller joggesko. Vi anbefaler gode sko med hard såle.

Ha med vann/drikkeflaske og et handkle til hver time.

Og selvfølgelig GODT HUMØR ☺

www.hemsedalil.no

