

Velkommen igjen til nytt GIT – semester; fra **man 4.januar** t.o.m. **ons 21.april 2010** tilsammen trening i 14 uker. Vinterferie og fri i uke 8. **NB! Se våre timer på dagtid.**

TIMEPLAN våren 2010

Ukedag	Tid	Type gruppe
Mandag	10.15 – 11.20	GIT m/Ina; Aerobic 30 min. +styrke,inkl. vekter + tøy/avsp.
	18.00 – 19.05	GIT m/Ina; Aerobic 30 min. +styrke,inkl. vekter + tøy/avsp.
	19.15 – 20.30	GIT m/Ina; Aerobic 30 min. +Mer styrke !! + tøy/avsp.
Onsdag	10.00 – 11.05	GIT m/Ina; Aerobic 30 min. +styrke,inkl.vekter + tøy/avsp.
	11.15 – 12.15	Friskvern med Hurum Helsesportslag, speilsalen m/Ina.
Onsdag	19.15 – 20.30	GIT m/Ina; Aerobic 30 min. +Mer styrke! + tøy/avsp.

*GIT er trening etter "Gymnastikk i tiden" – modellen - en aerobicmodell utviklet i Norge. En alt-i-ett-trening der alle øvinger velges med minst mulig risiko for skade og hvor **helsegevinsten** ved trening er hovedsak. Glede, variert og fengende musikk kjennetegner denne treningen.

- Partiene passer for alle, både nybegynnere og de som har holdt på en stund. Enkel koordinasjon av bevegelsene.
- Fokus på riktig kroppsholdning, ergonomiske prinsipper dvs. riktig arbeidsteknikk i praksis (funksjonell styrketrening)
- Bekkenbunnstrening som en naturlig del av styrketreningen for kvinner.
- GIT er dessuten **forebyggende helsearbeid** rettet mot: hjertekarsykdom, belastningsslidelser, osteoporose og har gunstig effekt mot forebygging av en rekke andre helseplager.

INSTRUKTØR; Fysioterapeut og GIT-instr. Ina Solberg,

Vi står til din disposisjon før og etter treningene med råd og veiledning. Dersom du har spesielle problemer relatert til plager i muskel-skjelettsystemet og ønsker en individuell undersøkelse og personlig veiledning, ta kontakt med fysioterapeutene.

PRISER:

Gratis prøvetime !

Vårsemesterkort 1x pr. uke kr. 950,-

Vårsemesterkort 2x eller mer pr. uke kr.1450,-

Drop in kr. 120,-

Gamle klippekort er ikke lenger gyldige. Du må registrere deg hos instruktør til hver time. Dersom du er forhindret fra å trene en uke, kan du "ta igjen" timen en annen uke.

Husk GODE SKO!

Ta vare på helsa. Kom og tren utholdenhet, styrke, bevegelse og avspenning med oss for en lettere hverdag!

VEL MØTT! NYTT FENGENDE PROGRAM! GIT ER GØY! VEL MØTT!

For påmelding og informasjon ring Sætre Trim og Fysioterapi as v/ Ina, Tlf. 32 790280

Faks 32 798950 eller e – mail adr.: ina@stfas.no Nettside: www.stfas.no

Sætre Trim og Fysioterapi as
Sætrehallen 3.etg.