



FOR DEN GLADE MOSJONIST

Høst 2016



**Gratis
innmeldings-
avgift i
september!**



29,5°C VARMEGRADER

Valdres Treningssenter er så heldig å ha basseng. Det inngår som en del av medlemskapet. Vi har 3 ulike bassengtimer med instruktør.

**Dropin-priser:
kr. 80,- pr. voksen
kr. 55,- pr. barn.**

TIMEPLAN HØST 2016 (GJELDER TIL 11.12.2016)

Kl:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Kl:
	Åpent nøkkelkort hverdager kl. 5-23						
	Betjent resepsjon kl. 9-20 DVD - egen timeplan	Betjent resepsjon kl. 9-19 DVD - egen timeplan	Betjent resepsjon kl. 9-19 DVD - egen timeplan	Betjent resepsjon kl. 9-19 DVD - egen timeplan	Betjent resepsjon kl. 9-18 DVD - egen timeplan	Helg Kl. 6.30-23 Resepsjon stengt DVD - egen timeplan	
6:00							
6:40			Sykkell 45 (2) Alternem			Sykkell 45 (2) Øyvind	6:40
7:00							7:00
10:00	Buk Rygg 30(1) Heidi		Sprek Voksen 55 Fysioterapeut Bjørn Rudolf		Sprek Voksen 55 Øyvind	Buk Rygg 30(1) Bjørn Rudolf	10:00
10:30	Sykkell 30 Heidi					Sykkell 30 Bjørn Rudolf	10:30
11:00		Basseng 55 Fysioterapeut Bjørn Rudolf			Strykkesikkel 30 Paul		11:00
11:30							11:30
12:00		* MOR & BARN 45 Kiropraktor Jeanette 10 uker kurs					12:00
12:30				Gruppesal forbeholdt Foreldre m/Barn 0-1 år 90 min X Egentrening			12:30
13:00							13:00
16:30	Stepkondis 30 (1) Marit	Sykkell 30 Alternem	Buk Rygg 30(1) Kiropraktor Jeanette			Sykkell 30 Marit	16:30
17:00	Buk Rygg 30(1) Marit	Sykkell 30 Alternem	Stram Opp 30 Olga	MageRumpelår 30 Martha		Sykkell HIT 30 Marit	17:00
17:30		Sykkell HIT 30 X Marit	Step 30(1) Olga	Kondis 30 (1) Martha	Sykkell Intervall 45 (2) X Olga		17:30
18:00	Styrke Intervall 55 (2-3) Veronika		Plates 55 (1) Ann Tove				18:00
18:30				Yoganix 50 Tone			18:30
19:00		Vannfrisk 55 Kiropraktor Jeanette					19:00
19:30			Kettlebells 45 Fysioterapeut X Bjørn Rudolf 10 uker	Kl. 18:50 Styrke Intervall 55 (2-3) André			19:30
	DVD - egen timeplan Hvite timer/Basseng	DVD - egen timeplan Sykkell	DVD - egen timeplan Sprek Voksen	DVD - egen timeplan Kondis	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	
		Koreografi	Syrke				

Gruppesal forbeholdt foreldre

Gruppesalen holdes av torsdager kl. 12-13:30, slik at foreldre kan ta med seg barn 0-1 år inn i gruppesalen. Det blir mulighet for å følge instruksjon på DVD, evt. kan man gjøre egentrening.

Kettlebells

Fysioterapeut Bjørn Rudolf tilrettelegger for læring og trening med Kettlebells. Viktig å gjøre øvelsene riktig for å unngå skade. Morsom og populær time. Vi har fått inn flere kettlebells i ulike vektclasser.

*Mor & Barn

Oppstart 20. september, ledet av kiropraktor Jeanette. Treningen er tilrettelagt for rybakte mødre med barn i en sosial setting. Gjesteinstruktør Ellen Solhaug. Påmelding! Medlemmer gratis. Se egen facebookside: «Mor & Barn Valdres Treningssenter».

X = Oppstart fra 10. oktober

Timeplanen finner du oppdatert på www.valdrestreningssenter.no

*Gymtrack intro oppstart 19. oktober

NYHETER PÅ TIMEPLANEN

YOGAMIX

Formiddag og kveld, instruktør Tone. Yogamix er en gruppetime inspirert av yoga, thai-chi og pilates. Øvelsene utfordrer bevegelse, styrke og balanse. Timen avsluttes med avspenning. Ta gjerne med egen yogamatte.



BUK / RYGG

I høst har vi en ekstra gruppetime på tirsdager med vår nye kiropraktor Jeanette. Hun kommer til å ha fokus på styrke og samspill i mage- og ryggmuskler. Stikkord er holdning og ryggelse. Jeanette har også Vannfrisk og Mor & Barn trening.



GYMRACK

Introduksjon 4 uker, fysioterapeut Bjørn Rudolf. Gymrack er et treningsstativ med ulike trenings-elementer.

Her vil man trene kreativt og funksjonelt, samt lære varierte øvelser med egen kroppsvekt. Effektivt, morsom og utfordrende trening for trent og utrent.

Godt egnet for de som vil ha tips til egentrening. Påmelding og kun for medlemmer.



VIKTIGE DATOER

20. SEPT MOR & BARN – 10 uker DropIn eller medlemskap, påmelding

26. - 30. SEPT SENIORUKA – Gratis trening for seniorer. Se egen timeplan på våre nettsider.

8. OKT MAKSPULSTEST PÅ SYKKEL 55 MIN. med Bjørn Rudolf kl. 10:30

11. OKT KETTLEBELLS KURS 45 MIN., 10 uker med Bjørn Rudolf, påmelding

19. OKT GYMRACK INTRO 45 MIN, 4 uker med Bjørn Rudolf, påmelding

27. OKT GRUPPETIMEMARATON: Vi jubilerer med mange gruppetimer og foredrag

19. NOV SYKKELMARATON kl. 10-13. 6 halvtimer med ulike instruktører. Hopp inn, hopp ut!

25. & 26. NOV YOGA WEEKEND

JOBBER DU I EN FRISKERE BEDRIFT?

JOBBER DU eller er du samboer/ektefelle med noen som jobber i "En Friskere Bedrift"? Kontakt oss for gode bedriftsfordeler!

Lokale Friskere Bedrifter:

Thon Hotel Fagernes
Asko
Nord-Aurdal Kommune
JVB
Valdres Lys
G-Sport
Statens vegvesen

Regionale Friskere Bedrifter:

Vitus Apotek
Byggmakker
Elkjøp
Oppland Arbeiderblad
Hydro
Gjøvik VGS
Raufoss VGS
Raufoss Offshore
Nordbohus
Mustad Næringspark



ASKIO



Gratis innmeldingsavgift i september!



FØLG OSS

For jevnlige oppdateringer,
følg oss på [facebook.com/valdrestreningscenter](https://www.facebook.com/valdrestreningscenter).

THON
Hotel Fagernes

Du finner oss i tilknytning til
Thon Hotel Fagernes.

KONTAKT OSS

RESEPSJON & BASSENG	61 36 29 30
MEDLEMSRÅDGIVER TONE	92 80 40 04
MASSASJE & HUDPLEIE HANS & TONE	95 00 27 78
KIROPRAKTOR KARI & JEANETTE	48 26 33 24
FYSIOTERAPEUT BJØRN RUDOLF	61 36 29 30

Nøkkeltort

Hverdager kl. 5.00 - 23.00

Helg kl. 6.30 - 23.00

Kunder kan henvende seg til
resepsjonen på hotellet,
utenom betjente åpningstider.

Betjent resepsjon

Mandag	kl. 9.00 - 20.00	Fredag	kl. 9.00 - 18.00
Tirsdag	kl. 9.00 - 19.00	Lørdag	Stengt
Onsdag	kl. 9.00 - 19.00	Søndag	Stengt
Torsdag	kl. 9.00 - 19.00		

