



## Åpningstider treningscenter





Mandag 05.30 - 23.00  
(resepsjon 09.00 - 19.00)

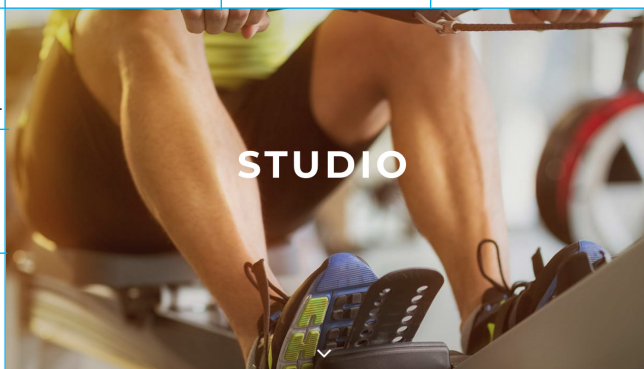
Tir - tor 05.30 - 23.00  
(resepsjon 09.00 - 18.00)

Fredag 05.30 - 20.00  
(resepsjon 09.00 - 16.00)

Lørdag 08.00 - 20.00

Søndag 08.00 - 22.00

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	06.30 - 07.15 Morgenspinn Morten		06.30 - 07.15 Morgenspinn Eugenio			
09.00 - 09.50 Bli sterkere Alfhild Randi		08.30 - 09.15 Kjernemuskulatur Thomas		08.45 - 09.30 Spinn Alfhild Randi	09.00 - 09.55 Spinn Kjell Einar	
10.10 - 11.00 Firmatime		09.30 - 10.30 Step/styrke Kari		09.40 - 10.25 Firmatime	10.00 - 11.00 Tabata/Raft Energy Instruktør-rotasjon	
		11.00 - 12.00 Senior 60+ Lill		10.30 - 11.30 Bosu balanse /styrke Lill	Info på facebook 	
						
17.00 - 17.50 Yoga mix (2 etg.) Fillipa	17.00 - 17.45 Ryggtime Nina (kiropraktor)	<b>Nyhet</b> 17.00 - 17.45 Aerobic/Styrke (uten utstyr) Marianne	17.00 - 17.45 Kjernemuskulatur Thomas			18.00 - 19.00 Raft Energy m/step Marianne
17.00 - 18.00 Body Pump Marianne	18.00 - 19.00 Tabata Alfhild Randi	18.00 - 18.50 Yin Yoga (2 etg.) Fillipa	18.00 - 18.55 Bootcamp Siw Catrin			19.10 - 20.00 Yin Yoga Fillipa (1 etg.)
18.00 - 19.00 Spinn Kjell Einar	19.00 - 19.45 Spinn Marianne	18.00 - 19.00 Body Pump Grethe	18.00 - 18.45 Spinn intervall Grethe. Oppstart 17.sept.			
18.00 - 19.00 Løpetime (Ute) Thomas	19.10 - 20.00 Kusum Fitness dans Stephen	19.15 - 19.45 Step 30 Grethe	19.10 - 20.00 Tabata Monika K			
18.15 - 19.15 Hiit Puls Monika K						
19.30 - 20.30 360 BodyWork Grethe						



**Hjelp oss med å holde salene rene.  
Kun innesko i våre saler.**



**Facebook:** Følg med på nyheter, endringer og åpningstider ved helligdager og ferie.

**www.rafttrening.no - Telefon: 975 54 764**



Info om medlemskapet deres finner dere på vår hjemmeside **www.rafttrening.no** under «Min side» (antall besøk, betalings osv)

## Aerobic/Styrke

**U** Vi har fokus på å ha det gøy samtidig som en får god trening. Kjekk musikk med enkle effektive øvelser. Det varieres mellom aerobicdansetrinn og styrkeintervaller. Vi bruker ingen utstyr. Passer for alle.

## Bli sterkere:

Denne timen er for deg som ønsker å få sterkere kropp. Konseptet er å kjøre forskjellige øvelser med tyngre vekter og få repetisjoner.

## Body Pump: LES MILLS

Styrketrening etter musikk med vektstang og løse vekter. Du kan regulere belastningen etter behov. Riktig fordeling av styrketreningen for de ulike muskelgruppene. Timen er etter fast koreografi. Program og musikk blir endret hver 3. måned. Veldig populær time som passer for alle.

## Bootcamp:

**U** Bootcamp er en av Raft sine ute- timer. Strukturen på timen varierer, noen ganger med medbrakt utstyr og andre ganger uten. Vi jobber mye i intervaller, med høy intensitet. Både individuelt, 2 & 2 og lag. Timen passer for alle som liker å være ute. Kle deg etter forholdene. Innendørs fra januar frem mot påske.

## Bosu:

**U** Her får du god balansetrening på ballen i tillegg til styrking av ankler og kjerne- muskulatur. Vi har en god kondisjonsøkt med enkel koreografi som er lett å følge og bruker ballen til styrkeøvelser av bl.a mage og rygg. Passer for alle.

## Hiit Puls

**U** består av 10 forskjellige øvelser, både kondisjon og stryke, uten vekter. Øvelsen kjøres 45 sek. med pause 15 sek., som gjentas 3 ganger. Pulsen er forholdsvis høy hele timen og den er for alle.



## Kjernemuskulatur

**U** En time vi skal fokusere på stabilitet og styrke, spesielt rundt midtpartiet. Passer for deg som ønsker å styrke mage-, rygg- og hoftemuskulatur. Vi jobber mest med egenvekt, øvelser på matte og bruker en del fitball.

## Kusum dance fitness

**U** Dette er en glad fitness danse time med dansetrinn som består av en blanding av tradisjonelle dansetrinn fra hele Afrika. Timen er for alle, enten du har danset før eller ikke – kom og bli med på en herlig dansetime, svett skal du bli. Stephen Osono, er en dynamisk danser, trommeslager og koreograf fra Ghana. Nå på Raft i Randaberg.

## U Løpetime (Ute)

Timen tilpasses alle både nybegynner og viderekomne. Vi skal lære teknikker i både intervalltrening og langkjøring. Kom og bygg deg opp med Thomas.

## MRL:

**U** En treningsøkt som baserer seg på trening av mage, rumpe og lår. Timen starter med litt oppvarming med enkle trinn. Deretter jobber vi med ulike styrkeøvelser for mage, rumpe og lår med håndvekter og uten håndvekter.

## Raft Energy:

**U** Energisk time hvor kondisjon og styrke kombineres. Oppvarming med enkle trinn på step og deretter styrke- og kondisjonsøvelser til fengende musikk. Her bruker du hele kroppen og man kjenner pulsen gjennom hele timen.

## Ryggtime:

**U** Øvelser for en sunn rygg. Passer for deg som vil forebygge/ holde ryggen i «sjakk».

## Senior 60+, en time for deg over 60.

Timen foregår i sal 1 og er kombinasjon av funksjonell styrketrening, balanse og bevegelse. «Velkommen til en god treningsøkt og sosialt samvær».

## Step 30

**U** Step med oppbygget koreografi, to sanger enklere step på slutten for puls-topp.

## Step/styrke

**U** Vi kjører 30 min step med kjekk koordinasjon, deretter 30 min styrke med kroppsvekt og strikk. En time for alle.

## U Morgenspinn:

45 minutter spinning før jobb og eller dagens gjøremål. For et privilegium! Vi kjører en god spinnetime og avslutter økten med å tilby frokost bestående av ulike typer musli, biola, kaffe og frukt. Alt inkludert!

## Spinn:

**U** Gruppetime på sykkel. Flott måte å trene kondisjon. Timen er på 45 eller 60 minutt.

## Spinn Intervall:

**U** En effektiv time hvor vi jobber i faste intervaller på jobb/hvile. Krydret med god gammel musikk ispedd noen innslag av nymotens toner. Her kan du virkelig få svette.

## Tabata:

**U** Tøff intervalltrening med kombinasjon av kondisjon og styrke. Vi bruker egen kroppsvekt i tillegg til f.eks vekter, step, m.m. Tabata intervall er 20 sek.trening med høy intensitet og 10 sek. pause, repetert 8 ganger, i totalt 4 minutter, før man bytter til ny øvelse.

## Yoga Mix:

**U** Blanding av forskjellige yoga stiler med fokus på styrke. Vi går gjennom flyt, utholdenhet og uttøying. Passer for alle som liker å utfordre seg selv i styrke.

## Yin Yoga:

**U** I denne timen bruker vi lang tid i øvelsene for å komme inn i kjernen av muskelen, dette er en god avspenning og uttøyingstime. Lang avspenning m/ massasje. Passer for alle nivåer.

## 360 BodyWork:

**U** I 360 BodyWork jobber vi med hele kroppen. Timen er lett å følge og du trenger ikke tenke på tunge vekter og masse utstyr. Vi jobber kun med egen kroppsvekt og tar for oss det meste. Litt kondisjon, litt styrke og masse god veiledning.