



Gruppetimer høsten 2016

CrossFit

CrossFit er en treningsform der man utfører ulike øvelser i sal, i sitt eget tempo. Fokus er på styrke og utholdenhet, og du får brukt hele deg.

Spinning

Spinning er sykling innendørs til musikk. Instruktøren leder deg gjennom et variert landskap med bakker, spurter og hvileperioder. Timene våre er hovedsakelig 45 – 60 minutter, men vi tilbyr også maratonøkter (90 min eller mer), og introduksjonstimer (30 minutter).

Spinn/styrke

Spinn/styrke er en kombinasjonstime med 45 min spinning etterfulgt av 30 minutter styrketrening i salen.

Step

Step er satt sammen av enkle og effektive trinn på step-kasse til energisk musikk, og pauser med styrketrening

Lyst å prøve en av timene, men er litt usikker? Vi kjører "nybegynnertime" i CrossFit, Spinning og Step. Bli med!

Brelett Ny høsten 2016

Brelett er et trimtilbud med ukentlig gruppetrening på dagtid. Timen er basert på hjertetrening, og passer uansett begynnerform.

Hovedsakelig onsdager kl. 10-11

Oppstart 26. oktober

Kom i form på 7 uker Ny høsten 2016

Kom i form på 7 uker – et treningsopplegg som passer for deg som vil komme i merkbart bedre form på kort tid. Her blir det 3 ukentlige gruppetimer med utholdenhetstrening og styrke. Øvelser og tempo tilpasses deg, så det spiller ingen rolle hva slags form du er i ved oppstart.

Mandag – onsdag og fredag 16:30-17:15

Oppstart 17. oktober

Påmelding til hele programmet: SMS med kodeord: PÅMELDING og NAVN til 95 22 40 73 (Christina Hilmarsen)

Priser og medlemskap

Årskort medlemmer Tolga IL	2.500
Årskort nabo-medlemmer (Vingelen IL, Hodalen IL, Øversjødalen IL)	2.850
Årskort ikke-medlemmer	3.300
Skoleelev/student/lærling	50%

Drop-in 1 dag	kr 100
Drop-in 3 dager (påfølgende) (Salgssteder Malmplassen Gjestegård/ Tolga Bensin og Service)	kr 200

Erstatning av tapt adgangsbrev	300
--------------------------------	-----

Mjølkesyra er åpen for egentrening hver dag 06:00-22:00. Døra låses opp med armbåndet ditt.

Innmelding:

Skjema på www.tolga-idrettslag.no
eller
e-post til [mjølkesyra@tolga-idrettslag.no](mailto:mjolkesyra@tolga-idrettslag.no)
eller
tel Kjersti Sundberg Flatgård 40216061

Generelt

Det eneste du trenger for å trene på Mjølkesyra er lyst til å trene, og gode sko (sko som sitter godt på foten, gjerne joggesko) med ren såle. Ingen av våre timer krever at du er i god form. Formen blir bedre 😊

Mjølkesyra

Org.nr.: 983 738 990
e-post: [mjølkesyra@tolga-idrettslag.no](mailto:mjolkesyra@tolga-idrettslag.no)

www.tolga-idrettslag.no