

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](mailto:ina@stfas.no) Nettside: [www.stfas.no](http://www.stfas.no)

**Sætre Trim og Fysioterapi as**  
Sætrehallen 3.etg.