

PÅSKETIMEPLAN 2010 HUSK PÅMELDING I RESEPSJONEN

Dato	Tid	Program	Instruktør
Søndag 28. mars	11:30 16:00	Aquapilates Saunaguss	Ann-Hege
Mandag 29. mars	11:30 16:00	Yoga Saunaguss	Ann-Hege
Tirsdag 30. mars	11:30 16:00	Flow Saunaguss	Tone
Onsdag 31. mars	11:30 16:00	Yoga Saunaguss	Ann-Hege
Torsdag 1. april	11:30 16:00	Pilates Saunaguss	Camilla
Fredag 2. april	11:30 16:00	Aquapilates Saunaguss	Ann-Hege
Lørdag 3. april	11:30 16:00	Yoga Saunaguss	Ann-Hege
Søndag 4. april	11:30 16:00	Aquapilates Saunaguss	Ann-Hege
Mandag 5. april	11:30 16:00	Aquapilates Saunaguss	Ann-Hege

TIMEBESKRIVELSER

Aquapilates utføres i vårt basseng. Rolige og skånsomme, men svært effektive øvelser der vannet er eneste naturlige motstand. Passer for de aller fleste.

Flow er trening med fokus på muskulatur som støtter ryggspylen. Timen henter inspirasjon fra aikido, tai chi, pilates og yoga. Pusten er sentral, og sammen med valgte øvelser bygger treningen opp den naturlige stillingen i ryggspylen, demper unødige spenninger i kroppen, øker kroppsbevisstheten, gir stabilitet, styrke, utholdenhet og smidighet.

Flow gjør kroppen mer funksjonell, avstresser og gjør kroppen flattere, sterkere og sunnere slik at den kan fungere optimalt i hverdagen. Timen avsluttes med behagelig avspenning.

Yoga er trening gjennom tøyning. Gjennom klassiske yoga-øvelser som solhilsen, hund og ko-bra tøyer vi muskulatur samtidig som vi styrker den. Yoga er rolige bevegelser, men kroppen blir likevel gjennomvarm. Yogatimen avsluttes med beroligende avstressing.

Saunaguss er Farris Bads badsturutuale. Vår saunagussmester tar deg med på en reise gjennom våre varme rom, forteller om rommenes ulike virkning, og heller eteriske oljer på badstueovnene.

Åpningstider spa og trening i påsken

Mandag - Lørdag 08:00 - 20:00

Søndag 09:00 - 19:00