

# Treningstilbud

## Espern Aktivitetspark

### vinter 2020

For deg som har tilknytning til Kulturnettverket i regi av Sanderud, eller kommunalt tjenestetilbud innenfor psykisk helse

### Mandag kl. 11.00- 13.00

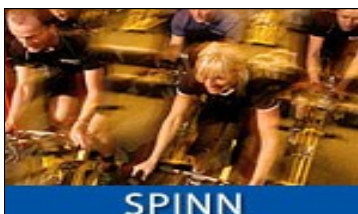
- **Kl. 11.15- 11.45: Spinning**  
Instruktør fra Espern: Anne Kløvstad.
- **Kl. 11.50- 12.20: Styrke/ avspenning i sal**  
Instruktør fra Espern: Anne Kløvstad.  
  
Du kan delta på en eller begge timene.  
Det er også mulig å trene i studioet på egenhånd.
- **Kl. 12.30– 13.30: kaffe og en prat etter trening**  
Eget reservert bord ved resepsjonen

### Onsdag kl. 12.30- 15.00

- **Egentrening i treningsstudio - utholdenhet og styrke**  
Individuell veiledningstime med PT (Tom) for oppsett av program kl. 13 og 13.30. Reserver time ved å skrive deg på liste bakerst i registreringsboka.
- **Klatring**  
Utstyr låner du i resepsjonen (kulturgruppas utstyr).  
Alle som skal sikre må ha gjennomført sikringskurs.
- **Squash**  
Utstyr låner du i resepsjonen (kulturgruppas utstyr).
- **Spinning**  
kl. 13.15– 13.45, introduksjonstime.  
Instruktør fra Hamar kommune.
- **Kl. 14.00– 15.00: kaffe og en prat etter trening**  
Eget reservert bord ved resepsjonen

### Registrering

Registrer deg i loggboka i resepsjonen hver gang du trener (vi ønsker en oversikt over antall deltakere).



### Tilbudet er gratis

Ingen påmelding eller bindingstid, bare kom!

Timene er tilrettelagt slik at alle kan delta.

Det hjelper på motivasjonen å trene sammen. Du kan ta med personlig ledsager eller bli fulgt opp av kommunens/ Sanderuds ledsagere. Ta kontakt med undertegnede for mer informasjon.

Espern har god garderobekapasitet, badstue, solarium, sittegrupper og allrom.

Du trenger egen hengelås til garderobeskap.

### Ønske om mer trening:

Klippekort til redusert pris: kr. 1100,- for 12 klipp.

Treningspass kr. 429- pr mnd. uten bindingstid. Du kan da trene når som helst i senterets åpningstid.

