

Treningstilbud

Espern Aktivitetspark
Vinter/ vår 2023

Kultur 
nettverket

Gi hverdagen innhold og mening!

www.kulturnettverk.no

Facebook: kulturnettverket
Hedmarken

espern

www.Espern.no

Facebook: Espern

Mandag kl. 11.00- 13.00

→ Kl. 11.15- 11.45: Spinning

Instruktør: Jørgen Skog.

→ Kl. 11.50- 12.20: Styrke/ avspenning i sal

Instruktør: Jørgen Skog.

Du kan delta på en eller begge timene.
Det er også mulighet for å trene i studio 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

Veiledningstime med personlig trener (PT) Tom Johansen for oppsett av individuelt tilpasset treningsprogram kl. 13.00 og 13.30.
Liste for timebestilling ligger i permen i resepsjonen.

→ Klatring

Utstyr låner du i resepsjonen (kulturgruppas utstyr).
Den som skal sikre må ha gjennomført sikringskurs. Instruktør på Espern, Tom Johansen, kan også bistå.

→ Squash

Utstyr låner du i resepsjonen (kulturgruppas utstyr).

→ 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).

God trening!

For deg som har tilknytning til Kulturnettverket gjennom:

Sanderud, Sagatun Brukerstyrt Senter eller kommunalt tjenestetilbud innenfor psykisk helse.

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.

Espern har god garderobekapasitet, badstue, sittegrupper og allrom. Du trenger egen hengelås til garderobeskap.

Ønske om mer trening:

Du får klippekort og måneds-kort (uten bindingstid) til redusert pris. Du kan da trene når som helst i senterets åpningstid.
Ta kontakt med resepsjonen.



SPINN



SQUASH



KLATRING



TRENINGSTUDIO