

FYSAK-Fauske starter opp med høstens treninger og ønsker nye og drevne deltakere velkommen.

Fauske:

Bevegelsesgruppe: Bruk av apparater og stor ball + enkel linedans på Aktivitetsrommet på Helsetunet 2. Passer alle som ønsker trene, bevegelighet, styrke og kondisjon. Onsdager 13.00 -14.45 Timen ledes av Vigdis Bergli tlf: 41269620.

Sirkeltrening: Ulike øvelser for hele kroppen i Aktivitetsrommet på Helsetunet 2. Da kan man benytte øvelser med bruk av egen kroppsvekt, og evt. apparater.

Tirsdager 11.00-12.00 er det hjerte-lungegruppe. Oppstart 7. september.

Timen ledes av Leif Johansen, tlf: 91709133

Onsdager 19.30-20.30 er det for alle. Timen ledes av Torill Antonsen tlf: 95251944. Oppstart 8. sept.

Innebandy: Artig og god trening! Man møtes og spiller innebandy, og innimellom legges det opp til noe teknikktrening. Stort sett bare spill og artig i Idrettshallen. Passer for alle.

Torsdager 14.15-15.30. Timen ledes av Even Bernhardsen tlf: 48959688

Trim/trivselsgruppe: Overvektsguppe som benytter apparater til styrke og kondisjon på aktivitetsrommet på Helsetunet 2.

Mandager 18.00-19.00 Kondisjonstrening på ergometersykkel, tredemølle, elipsemaskin, stor ball og rockering. Kontaktperson Mari-Ann Lauritzen

Onsdager 18.00-19.00 Styrke- og bevegelighetstrening på apparater og matter. Timen ledes av Even Solstad tlf: 46922872

Gladtrimmen: Svømming og øvelser i varmtvannsbassenget på Fauske. Timen er for overvektige som ikke liker å gå i basseng når det er offentlig svømming.

Tirsdager 21.00-22.00 i Fauskebadet. Timen ledes av May B. Krogstad, tlf: 99315037

Oppstart 7. sept.

Damegruppe: Damegruppe som gjør øvelser i varmtvannsbassenget sammen med instruktør.

Tirsdager 16.00-17.00 i Fauskebadet. Eldrid Larsen, tlf: 75643020

Nevrologigruppe: Øvelser i varmtvannsbasseng med instruktør – fokus på generell bevegelse for hele kroppen. Timen er for de som har en nevrologisk skade eller sykdom.

Onsdager 15.00- 16.00 i Fauskebadet. Timen ledes av Even Solstad tlf: 46922872

Trilletrim småbarnsforeldre: Gåtur med vogn for småbarnsforeldre. Tur som legges opp til høy intensitet i perioder, og god utnyttelse av motbakker underveis. Bruk av treningsstrikk underveis på turen, for øvelser med overkroppen.

Tirsdager 12.00-13.00 oppmøte ved familiesenteret. Timen ledes av flere. Kontaktperson:
Hege Sandslett, tlf: 75641306

Qi-Gong: Stammer fra kinesisk bevegelseskultur. Fokus på kroppsbevissthet, pusting og strekk. Det er opplæring i Qi-gong og treninga blir tilpasset den enkelte. Flott trening for deg som liker en noe roligere form enn løp og hopp, men samtidig ønsker å få utbytte.
Onsdager 20.00-21.00 i speilsalen i Tiurveien barnehage. Timen blir ledet av May Nilsen tlf 95937735

Sterk og sprekk: Fokus på kondisjon og styrke, men også rom for individuell tilpasning etter behov. Bruk av styrke, kondisjonsapparater, metter og mye mer.
Tirsdager 10.00-11.00 Aktivitetsrommet på helsetunet. Timen ledes av Tove Lise Jensen tlf. 97715136

Lett trim for oss over 60: Øvelser til musikk med instruktør. Både sittedans og lett trim – sittende og stående. Sosialt med kaffe og niste etter trening.
Fredager 11.00 -11.45 på Menighetscenteret. Timen ledes av Laila Pedersen, tlf 97567904
Oppstart 10. september

Magedans: Samarbeid med Dans Fauske. Magedans styrker og gjør godt for kjernemuskulatur, til fengende rytmer og artig koreografi. Aktivitet som passer alle.
Onsdag 18.00-19.00 videregående i speilsalen i Tiurveien barnehage.
Onsdag 19.00-20.00 nybegynnere i speilsalen i Tiurveien barnehage. Timene ledes av Nanny Stemland, tlf: 48064855

Dans for alle: Dette er en time hvor du får prøve mange ulike danseformer, med alt fra swing til magedans og vals. Det er en fast gjeng fra PU boligene som er med, og timen er åpen for alle.
Mandager 17.00-18.00 i speilsalen i Tiurveien barnehage. Timen ledes av Tonje R. Gjersvik, tlf: 971 76 001

Seniordans: Dette er flott trim som både er sosialt og artig. Ulike ringdanser og pardanser + linedance. Aldersgruppen ligger på 60 +.
Mandager 11.00-12.00 på Ungdommens hus. Nybegynnere. Timen ledes av Marry Moen, tlf: 97706057 Oppstart 20. sept
Tirsdager 11.00-12.00 på Ungdommens hus. Timen er for viderekommende. Timen ledes av Gyda Gulstad, tlf: 95207573 oppstart 21. sept.

Pensjonist Bowling: Denne aktiviteten formidler vi for Fritidssenteret. Bowling for pensjonister til rabattert pris. Mandag og onsdag fra kl. 11.00. Fauske bowlinghall 75644500

Sulitjelma:

Seniordans: Dette er flott trim som både er sosialt og artig. Ulike ringdanser og pardanser + linedance. Aldersgruppen ligger på 60 +.

Mandager 11.00-12.30 på Sulitjelma samfunnshus. Timen ledes av Marry Arnestad, tlf: 95839675 Oppstart 13. sept.

Valnesfjord:

4 x 4 intervall: Det er lagt opp til intervalltrening med høy intensitet, etterfulgt av aktiv pause. Her jobber man i 4 minutter, 3 minutter pause – og det hele gjentas fire ganger.

Ypperlig kondisjonstrening som passer for alle!

Tirsdag kl. 19.00 – 20.00 på Valnesfjord Helseportssenter på kondisjonsrommet Timen ledes av Tove Lise Jensen tlf: 97715136. Oppstart 28. sept.

Trim/basseng: En time med øvelser/sirkeltrening i sal, og deretter en time med svømming og/eller øvelser i varmtvannsbasseng. Passer for alle.

Onsdager 19.00-21.00 i gymsal og svømmehall på Valnesfjord Helseportssenter. Timen ledes av Klaus Klaussen tlf: 95947430 Oppstart 8. sept.

Fysisk aktivitet på Resept: De som skal være med på disse timene, må henvises til FYSAK Fauske for samtale, for deretter å komme i gang på gruppen. Treningen er utendørs, og foregår primært med høy intensitet etter intervallprinsippet. Ut fra det varierer det med ordinær intervalltrening og lekpreget aktivitet.

For ytterligere spørsmål om timene, ta kontakt med instruktør (navn og nr. står på timeplanen) eller med en av undertegnede.

Mvh

Even 46922872 og Tove Lise 97715136