

VÅRSLEPP 8.-10. MAI 2015



INSPIRASJON - HERLEGE TRENINGSTIMAR - VELVÆRE !

PROGRAM:

Fredag:

17.00: Basisball CenterCore
18.00: Yoga Flow (70 min.) v/ Trine Tschudi

Laurdag:

08.00: God Morgon - Yoga v/ Trine Tschudi
10.00: Basisball RIT
11.00: Sykkeltur i Lodalen v/Dag Otto Lauritzen
11.30: Pilates (70 min.) v/Trine Tschudi
13.00: Lunsj
14.30: Cardio vs. Zumba. (1t 15 min.)
v/Janne Grov og Jose Hidalgo
15.45: Yoga-Stretch v/ Trine Tschudi
16.00: Spinn
17.30: Foredrag v/Dag Otto Lauritzen
18.30: Cocktailparty
19.00: Middag

Søndag:

11.00: Mjuk-Yoga (70 min.)

SPA: Hugs timebestilling!

Via Ferrata Loen (booking: loenactive.no)

PRISAR:

Fredag-søndag frå kr 3.000,-

pr person i dobbeltrom inkl. opphald med middag fredag, frukost, lunsj og middag laurdag, samt frukost søndag (standard rom).

ALLE TRENINGSTIMAR SAMT FOREDRAG ER INKLUDERT I PRISEN !

Hugs å ta med eigen sykkel for sykkeltur i Lodalen !

Vi har eit begrensa tal sykklar for utleige.

NB - Det er påmelding til alle aktivitetar og foredrag !

Prisar for ikkje-buande gjester (førehandstinging):

Pakke 1: Dag Otto Lauritzen, foredrag, lunsj, alle treningstimar, inngang i Alexandra Bad: Kr 900,-

Pakke 2: Dag Otto Lauritzen, foredrag, lunsj, alle treningstimar, inngang i Alexandra Bad og middagsbuffet laurdag: Kr 1.415,-

Pakke 3: Middagsbuffet laurdag: Kr 530,-

Enkle treningstimar: Kr 150,-

Dag Otto Lauritzen

Dag Otto Lauritzen skreiv namnet sitt inn i norsk sykkelhistorie med gullskrift då han som første nordmann vann ein etappe i verda sitt hardaste og mest prestisjefylte etapperitt - Tour de France.

Han vart norsk meister, to gongar nordisk meister, og bronsevinnar i OL i Los Angeles, og fekk seinare både etappesiger i Tour de France, siger i verdenscupritt og etapperittet Tour de Trump i USA, samt etappesiger i Spania Rundt.

Både foredrag og sykkeltur med Dag Otto i Lodalen er vel verd å få med seg for motivasjon, tips og idear !



HOTEL ALEXANDRA, 6789 LOEN

Tlf: 57 87 50 00

alex@alexandra.no

www.alexandra.no

TRENINGSTIMAR:

BasisBall CenterCore® 45 min.

Basistime med fokus på kjernetrening med BasisBall®. Timen tek føre seg systematisk trening av stabilitet, mobilitet, balanse og uthaldande muskelstyrke. Rolegare tilnærming der kontroll av øvingar står sentralt. Individualisering av øvingar og nivå.

YogaFlow 70 min.

Passar for alle, her strekkjer vi ut stive ryggar, hofter og bein. Har du sete lenge i bil, framfor ein kontorpult, eller trent mykje kondisjon / styrke og ønskjer å få strekt ut, føle deg smidigare, lettare og meir restituert, er dette timen for deg! Her får du ein smakebit på forskjellige yoga stilartar i ein roleg Flow av yoga asanaer / stillingar med lang avspenning på slutten.

God Morgon Yoga

Start dagen med å få i gang blodsirkulasjonen, få energi og føle deg lett i kroppen! Vi går gjennom solhelsing og lar kroppen og sjela vakne med mjukgjerande og oppkvikkande stillingar til roleg pust. Ein herleg start på dagen!

BasisBall RIT™ (Rope Interval Training)

Basisball RIT™ er ein høgintensiv intervall (HiIT) time, der ein kombinerer BasisBall® og hoppetau. Timen er inspirert av Spartacus Workout, ein treningsmetode frå dei romerske Gladiatorane. Intervalløkta vil trigge ei ny oppleving innanfor høgintensiv trening av basiselement.

Pilates 70 min.

Treng du sterkare core muskulatur og meir smidigheit? Føle deg betre før lunsj? Vi trenar styrke der vi er svakast, nedre del av magen, ryggen, alle små musklar rundt skulderledd og kneledd, strammar opp der det trengs, og tøyser og strekkjer der muskulaturen er kort og spent. Dette gir god kroppshaldning som gjer at ein ser betre ut, bevegar seg lettare, og det gjer all anna trening betre. Passar for alle.

Cardio vs. Zumba

er ein eksplosjon av ein time som set partystemninga for resten av kvelden. Enkel, hard og morosam kondisjonstrening til kul musikk, vs. Zumba til fengjande latinske rytmer. To instruktørar: ein heilnorsk frå Loen og ein heilspansk frå Barcelona. Timen passar for ALLE - dette må du ikkje gå glipp av! Timen blir avslutta med herleg stretching og avspenning for slitne kroppar.

Yoga-Stretch 30 min.

Bli med og strekk ut alle stive og stramme musklar, få ut avfallsstoff av muskulaturen og kjenn deg smidig og lett. Passar for alle som trenar kondisjonstrening. Vi strekkjer ut dei store muskelgruppene vi brukar når vi trenar kondisjon, løp, sykling, dans, symjing, klatring og roing. Lær deg å tøye riktig, bli smidigare og få betre rørsle og kroppshaldning. Litt kvar dag gjer stor forskjell.

Mjuk- Yoga 70 min.

Siste trend innan Yoga. Heilt roleg YIN YOGA, her held vi stillingane litt lenger, går inn i bindevevet og får ut avfallstoff. Mjukgjerande og nedstressande for kropp og sjel. Herleg og roleg form som gir energi og god kjensle i kropp og hovud. Fantastisk måte å avslutte ei treningshelg på!

INSTRUKTØRAR:

Trine Tschudi



Trine har teke internasjonal trenarutdanning, og har jobba som trenar og leiar for treningssenter dei siste 20 åra. Trine har svært variert erfaring frå friidrett, løp, turn, dans og styrketrening, og instruerer i Pilates, Yoga, aerobic, step, styrketrening, stretching og Xycling. Ho har trent Stabæk Fotballag i koordinasjon og rørsletrening, og har dei siste 8 åra trent landslaget i rytmisk gymnastikk i kondisjon, styrke og stabilitetstrening. Trine har brukt Pilates og Yoga til å trene seg frisk og smertefri etter ryggskadar frå bilulukke, og er flink til å hjelpe andre med stabilitet og rørsletrening.

Janne Grov



er gründer og designer for Mitchi Sportswear. Ho er fødd og oppvaksen i Loen, men busett i Oslo/Jar. Janne underviser til dagleg i SATS/ELIXIA, og var ansvarleg for utvikling av Elixias skulen si instruktørutdanning frå starten. Janne sine sterkaste sider som instruktør er enorm energi, rå musikkbruk og kommunikasjon. Ho lever og åndar for å motivere andre til regelmessig trening og har lang venteliste på alle sine timer på ELIXIA CC Vest i Oslo.

Jose Hidalgo



Jose har jobba som PT, 6 år i Norge og 3 år i Barcelona. Han har jobba som trenar i over 20 år, og har erfaring frå variert trening, bla friidrett. Han underviser no i styrketrening, stretching, aerobic og step. Jose er heilt unik som motivator, er alltid i godt humør og kan svært mykje om trening. Trening med Jose er inspirerende, effektiv og gir resultat. Jose veit kva som skal til for at treningsøktene skal bli optimale.

Lyst på trening som verkeleg funkar?

BasisBall® er ei treningsform som set styrke, kondisjon, hurtigheit, balanse, stabilitet og koordinasjon i system. Enkle basisøvingar, eit allsidig og effektivt konsept, til stor nytte for både idretts-utøvarar og hobbymosjonistar. Kvar øving blir tilpassa med tanke på vanskegrad, tempo og intensitet. Konseptet passar alle, uavhengig av form og alder. Du får trent heile kroppen, med fokus på stabiliserande, uthaldande og eksplosiv styrke. Bli med Team BasisBall på Vårslepp i Loen, og test ut to av våre populære konsept: BasisBall CenterCore® og BasisBall RIT™!

BasisBall®: