

Fredag 14.15-15.15

Abilica PowerBands

Instruktør: Carina Carlsen

Her får du kjørt gjennom hele kroppen med egen kroppsvekt og ved hjelp av strikker. Jeg lover både høy puls og gode styrkeøvelser som kjennes! Timen vil gi deg mange gode tips til hvordan trene hele kroppen uten apparater og masse utstyr. Økten holdes ute på takterrassen.

YT Bootcamp

Instruktør: Pia Seeberg

På denne bootcampen får du definitivt sparket igang kroppen, i det Pia og YT Protein byr opp til en treningstime bestående av fullkroppsøvelser som utfordrer både pust og muskulatur. Timen bygger på CrossFit-prinsipper, men er heldigvis enkel nok til at vi alle kan være med - hvor hardt du kjører bestemmer du helt selv! Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica Barbells & Gymnastics

Instruktør: Nili Eslah

Grunnleggende vektløfting og enkel gymnastikk. Mye fokus på teknikk og bruk av vektstang. Økten holdes i garasjen.

Abilica WeightVest

Instruktør: Lars Mæland

Har du lyst å lære mer om hvordan du kan gi treningen en ekstra utfordring? Da er denne økten med vektvest perfekt for deg. Det blir en tøff og morsom økt med fokus på egenkroppsvekt øvelser. Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica StepUp & Move

Instruktør: Sølve Sundrehagen

Dette en intervalltime med kondisjon og styrke. I kondisjonsintervallene jobber vi med enkle og effektive trinn på stepkasse til drivende og energisk musikk, der det er hjertet som skal dra på smilebåndet. Her jobber vi oss opp mot høy intensitet. I styrkeintervallene bruker vi kroppsvekten til effektive øvelser som styrker musklene. Vi fokuserer både overkropp, underkropp og kjernemuskulaturen. Økten holdes nede i den store Vestliahallen.

Abilica Vinyasa Flow

Instruktør: Daniel Gjerde

Klassen blir basert på et spesifikt tema, slik at de fysiske øvelsene får en sammenheng med sinnet. Kom å bli inspirert til mer bevegelse og forståelse av din egen kropp, pust og sinn. Alle er velkomne uansett form, og klassen vil ha litt tempo. Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica Run & Strength

Instruktør: Stine Hartmann

En salig mix av styrke og kondisjon om hverandre! Her jobber vi intervallbasert, dvs at vi bytter på å jobbe på tredemølle, samtidig som musklene får kjørt seg ved styrketrening. Både med egenvekt, manualer, kettlebells og strikk. Velkommen til en real svettefest! Økten holdes i tredemølleområdet ved resepsjonen

Abilica JazzStyle

Instruktør: Anne Marie Luzio

Her skal vi kjenne på danseren i oss, inspirert i fengende musikk og leken koreografi. Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Abilica Spin

Instruktør: Marius Monroe Baklid

På med buffaloskoa og glow sticks! Vi skal spinne oss gjennom det glade 90-tallet! Dette er en intervalltime med høyintensive intervaller, der hensikten er jobbe seg opp i høy puls. Lengden på intervallene varierer, og man møter forskjellig terreng underveis i løypa. Her blir du garantert utfordret kondisjonsmessig, og vi skal samtidig ha det gøy på sykkelen. Økten holdes i spinningssalen i treningssenteret.

Fredag 15.45-16.45

Abilica Circle

Instruktører: Kristin Birkelund og Synne Baklid
I denne timen får du trent hele kroppen gjennom ulike stasjoner med variert utstyr. Timen er intervallbasert noe som vil si at du er på hver stasjon i X antall sekunder før du går videre til neste stasjon. Det er korte pauser, høy intensitet og en real #svettefest. Vi lover deg en sirkeltrening med MASSE energi og vi gleder oss til å trene med deg 😊
Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica Cross Strength

Instruktør: Nili Eslah
Høyintensiv og effektiv styrketreningsøkt med bruk av kroppsvekt, vektvest og enkelt utstyr. Økten vil bestå av en teknisk del og en intensiv og kort økt der vi tar i bruk øvelser vi har øvd på.
Økten holdes i garasjen.

Abilica NewbieYoga

Instruktør: Mette Grøslund
Her får du en smakebit av hva fysisk yoga er. Det blir nøye instruksjon i hvordan utføre diverse posisjoner. Du får innføring i hvordan bruke pust og bevegelse sammen. Vi bruker forskjellige utstyr for å få mer utbytte i hver posisjon. Har du gjort yoga tidligere får du muligheten til å friske opp detaljer.
Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica CardioParty

Instruktør: Marius Monroe Baklid
Bomchackalacka!
Her skal det hoppes, løpes, trampes og ristes! Dette er en time med enkle trinn, energisk musikk og superengasjert instruktør! Treningseffekt og treningsglede står absolutt i fokus. Man jobber seg opp i høy puls for å styrke hjertet. Endorfiner på høyt nivå!
Økten holdes nede i den store Vestliasalene

Abilica BarSling

Instruktør: Sølve Sundrehagen
Tren hele kroppen med effektive øvelser i slynge. Bli sterkere og lær smarte triks du kan ta med deg i din egen trening.
Økten holdes i baren/loungen.

Abilica Treadmill Dance & Abs

Instruktør: Anne Marie Luzio
Bli med på en leken kondisjons økt på mølla, blandet med utfordrende styrke for kjernen. Her er drivende musikk, innslag av dans og styrke intervaller greia... Tar du utfordringen?
Økten holdes i tredemølleområdet ved resepsjonen

Abilica PowerSlide

Instruktør: Carina Carlsen
En variert økt hvor hele kroppen blir trent. PowerSlide mattene er geniale for alle og enhver, her tilpasser jeg økten etter hvilket nivå du er på. Jeg skal utfordre deg på puls og ikke minst så skal kjernemuskulaturen få kjørt seg.
Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Abilica Run

Instruktører: Lars Mæland og Helene Høimyr
Er du ute etter en tøff intervalløkt så er dette økten for deg. Vi kommer til å variere mellom lengre og kortere drag. Økten foregår langs vakre Ustedalsfjorden.
Oppmøte på p-plassen utenfor hotellets hovedinngang.

Abilica SwimTech

Instruktør: Irlin Berg Torpe
Ønsker du deg litt bedre svømmeteknikk? Kanskje svømme litt raskere og lettere i vannet? Bli med på svømmetime og lær deg grunnleggende teknikk i crawl-, bryst- og ryggsvømming. Passer for alle! Svømmebriller er lurt å ta med hvis du har!
Økten holdes i Eventyrbadet.

Abilica Flow

Instruktør: Stine Hartmann
SOMA move time som byr på bevegelser hentet fra yoga, kampsport, boksing og egenvektstrening. 45 herlige minutter der du fokuserer på kropp, sjel og sinn gjennom effektive øvelser fra flere ulike disipliner, både vestlige og østlige.
Økten holdes i Kai Fjell salen

Team Abilica: Timebeskrivelser Shape Up weekend 7. - 9. juni 2019

Lørdag 09.30-10.30

Abilica Tabata

Instruktører: Anne Marie Luzio og Marius Monroe Baklid

Dette er en time med korte, intensive og effektive intervaller. Her jobbes det på sekundet for å yte det lille ekstra og pushe grensene betraktelig. Man møter både kondisjon og styrke
Økten holdes ute på takterrassen.

Abilica Circle

Instruktør: Carina Carlsen

Den ultimate formen for trening, der vi kombinerer styrke og utholdenhet i en og samme økt. Varierte og morsomme øvelser som passer for alle.

Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica Barbells & Gymnastics

Instruktør: Nili Eslah

Grunnleggende vektløfting og enkel gymnastikk. Mye fokus på teknikk og bruk av vektstang.

Økten holdes i garasjen.

Abilica Bootcamp

Instruktører: Lotte Oxholm og Hanna Sundquist

Du har sikkert allerede sett Hanna og Lottes økter på Instagram, der de hver søndag legger ut nye økter, under taggen #nerikjellerenmedhannaoglotte.

Fellesbetegnelsen er effektive, morsomme og enkle økter som skal ta deg "ned i kjelleren". Du kommer det fort opp igjen, vi lover! Timen er basert på enkle øvelser, teamwork og god stemning. Jentene lover partyfaktor og endorfinrus!

Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica Cardio DanceParty

Instruktør Sølve Sundrehagen

Dette er en time med enkle trinn, energisk musikk og superengasjert instruktør!

Treningseffekt og treningsglede står absolutt i fokus. Man jobber seg opp i høy puls for å styrke hjertet.

Økten holdes nede i den store Vestliasalen.

Abilica MorningFlow

Instruktør: Daniel Gjerde

Her blir du grundig instruert i de mest typiske yoga-posisjonene, lære å bli kjent med pusteteknikk i samspill med posisjonene. Om du har gjort yoga en stund allerede, kom for å friske opp din teknikk.

Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica Run & Strength

Instruktør: Stine Hartmann

En salig mix av styrke og kondisjon om hverandre! Her jobber vi intervallbasert, dvs at vi bytter på å jobbe på tredemølle, samtidig som musklene får kjørt seg ved styrketrening. Både med egenvekt, manualer, kettlebells og strikk. Velkommen til en real svettefest
Økten holdes i tredemølleområdet ved resepsjonen

Abilica DanceTech

Instruktør: Irlin Berg Torpe

Bli med på en heftig dansetime hvor vi beveger oss inn i rytmer og trinn fra dansestiler som Samba, Rumba, Paso Doble og Cha-cha-cha. Du får trent styrke, kondisjon og balanse, samt koordinasjon og danseteknikk til herlig musikk. Du trener deg til livsglede så du går resten av dagen i møte med et stort smil! Bli med og ha det gøy! Du trenger ingen forkunnskaper.
Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Abilica MountainRun

Instruktør: Lars Mæland og Synne Baklid

Hvem kan si nei til Geilo's beste utsikt? Bli med på en real løpetur opp alpinbakkene fra Vestlia Resort, premien er utsikt og endorfiner på toppen av fjellheisen. Det blir intervalldrag oppover bakkene sammen med Lars og Synne.

Oppmøte ute ved den blå vannsklien utenfor Eventyrbadet.

Lørdag 11.00-12.00

Abilica PowerBands

Instruktør: Carina Carlsen
Her får du kjørt gjennom hele kroppen med egen kroppsvekt og ved hjelp av strikker. Jeg lover både høy puls og gode styrkeøvelser som kjennes! Timen vil gi deg mange gode tips til hvordan trene hele kroppen uten apparater og masse utstyr.
Økten holdes ute på takterrassen.

Abilica Circle

Instruktører: Lars Mæland og Hanna Sundquist
Den ultimate formen for trening, der vi kombinerer styrke og utholdenhet i en og samme økt. Varierte og morsomme øvelser som passer for alle.
Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica Barbells & Gymnastics

Instruktør: Nili Eslah
Grunnleggende vektløfting og enkel gymnastikk. Mye fokus på teknikk og bruk av vektstang.
Økten holdes i garasjen.

Abilica PartnerAcrobatics

Instruktører: Team Stronger (Kristine Kjenne og Simen Åmot Holm)
I denne workshopen blir du introdusert for partnerakrobatikk også kjent som Acroyoga. Dette blir en morsom, utfordrende og annerledes treningstime som skiller seg ut fra de fleste andre treningsformer. Ta med deg en venn eller kom alene, dette blir gøy! Ingen forkunnskaper er nødvendige, kom som du er. Vi gleder oss til å se deg!
Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica StepUp & Move

Instruktør: Marius Monroe Baklid
Dette en intervalltime med kondisjon og styrke. I kondisjonsintervallene jobber vi med enkle og effektive trinn på stepkasse til drivende og energisk musikk, der det er hjertet som skal dra på smilebåndet. Her jobber vi oss opp mot høy intensitet. I styrkeintervallene bruker vi kroppsvekten til effektive øvelser som styrker musklene. Vi fokuserer både overkropp, underkropp og kjernemuskulaturen.
Økten holdes nede i den store Vestliasalene.

Abilica VinyasaYoga

Instruktør: Mette Grøslund
I denne yogaklassen flyter vi fra den ene fysiske yogaøvelsen til den neste. Vi både styrker og strekker kroppen. Du vil få inn andre elementer fra yogaen som chanting, meditasjon og noe yogafilosofi.
Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica BarSling

Instruktør: Sølve Sundrehagen
Tren hele kroppen med effektive øvelser i slynge. Bli sterkere og lær smarte triks du kan ta med deg i din egen trening.
Økten holdes i baren/loungen

Abilica Treadmill Dance & Abs

Instruktør: Anne Marie Luzio
Bli med på en leken kondisjons økt på mølla, blandet med utfordrende styrke for kjernen. Her er drivende musikk, innslag av dans og styrke intervaller greia... Tar du utfordringen?
Økten holdes i tredemølleområdet ved resepsjonen

Abilica Flow

Instruktør: Stine Hartmann
SOMA move time som byr på bevegelser hentet fra yoga, kampsport, boksing og egenvektstrening. 45 herlige minutter der du fokuserer på kropp, sjel og sinn gjennom effektive øvelser fra flere ulike disipliner, både vestlige og østlige.
Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Smart og riktig kjernetrening i graviditet og etter fødsel

Workshop med Helene Høimyr
Hva skjer, hvordan og hvorfor skal vi trene opp kjernemuskulaturen etter graviditet og fødsel på en trygg og riktig måte? Trening under graviditet og etter fødsel er et tema mange har spørsmål om, men ikke alltid finner god informasjon. I denne workshopen starter vi med et miniforedrag om hva, hvordan og hvorfor, og fortsetter med en praktisk del der du får testet ut ulike måter å trene kjernemuskulaturen på en riktig måte. Timen passer for alle, vel møtt!
Workshopen holdes i Kai Fjell salen

Team Abilica: Timebeskrivelser Shape Up weekend 7. - 9. juni 2019

Lørdag 14.00-15.00

Abilica Bootcamp

Instruktører: Lotte Oxholm og Hanna Sundquist

Du har sikkert allerede sett Hanna og Lottes økter på Instagram, der de hver søndag legger ut nye økter, under taggen #nerikjellerenmedhannaoglotte.

Fellesbetegnelsen er effektive, morsomme og enkle økter som skal ta deg "ned i kjelleren".

Du kommer det fort opp igjen, vi lover! Timen er basert på enkle øvelser, teamwork og god stemning. Jentene lover partyfaktor og endorfinus!

Økten holdes ute på takterrassen.

Abilica Circle

Instruktører: Lars Mæland

Den ultimate formen for trening, der vi kombinerer styrke og utholdenhet i en og samme økt. Varierte og morsomme øvelser som passer for alle.

Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica Cross Strength

Instruktør: Nili Eslah

Høyintensiv og effektiv styrketreningsøkt med bruk av kroppsvekt og enkelt utstyr.

Økten vil bestå av en teknisk del og en intensiv og kort økt der vi tar i bruk øvelser vi har øvd på.

Økten holdes i garasjen.

Abilica WeightVest

Instruktører: Kristin Birkelund og Maren Erdvik

Vi gleder oss til å pushe, heie og motivere deg gjennom en rå treningsøkt med en heftig liten tvist. Tvisten er en Abilica vektvest! Vesten vil uten tvil gi deg en herlig utfordring! Vi fokuserer på øvelser med egen kroppsvekt, en fin kombinasjon av styrke og kondisjon.

Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen

Abilica Roll & Massage

Instruktør Sølve Sundrehagen

Egenmassasje med foamroller og massasjeball for en funksjonell, smidig og frisk kropp. Perfekt måte å avslutte dagen på!

Økten holdes nede i den store Vestlihallen.

Abilica HandStand Yoga

Instruktør: Daniel Gjerde

Bli med på en leken yogaklasse. Dette er for deg som aldri har prøvd håndstående og ønsker å lære, samt for deg som allerede er på veien dit. Du vil få grundig teknikk i hvordan tilnærme seg denne posisjonen, samt tips for skadeforebygging. Mot slutten av klassen vil du få masse tid til å prøve ut forskjellige lekne tilnærminger, trene på hvordan trygt bevege seg ut av posisjonen. Vi bruker vegg og andre hjelpemidler:)

Økten holdes møterom 1,2,3.

Abilica DanceTech

Instruktør: Irlin Berg Torpe

Bli med på en heftig dansetime hvor vi beveger oss inn i rytmer og trinn fra dansestiler som Samba, Rumba, Paso Doble og Cha-cha-cha. Du får trent styrke, kondisjon og balanse, samt koordinasjon og danseteknikk til herlig musikk. Du trener deg til livsglede så du går resten av dagen i møte med et stort smil! Bli med og ha det gøy! Du trenger ingen forkunnskaper.

Økten holdes i aerobicsalen i treningscenteret.

Foredrag: "Kosthold for treningsjenter i samarbeid med YT" med Pia Seeberg

På dette foredraget vil du bli minnet på og få lære mer om de viktigste kostholdsprinsippene som gjelder for oss som ønsker å få maks ut av treningen vi legger ned. Kunsten er ikke alltid å gjøre ting så avansert som mulig, men å klare å gjøre de viktigste tingene over lang nok tid til at det faktisk gir effekt. Pia bruker sin egen kunnskap, men henter også inn sitater og lærdom fra tiden som journalist i ShapeUp, samt intervjuer i Treningspodden.

Foredraget holdes i Kai Fjell salen

Søndag 09.30-10.30

Abilica MiniBands

Instruktører: Kristin Birkelund og Helene Høimyr

I denne timen bruker vi kun minibands som utstyr, men vi kan garantere deg stølhet etterpå! Ikke la deg lure av de små strikkene for her snakker vi melkesyre og brennende muskulatur.

Gjennom ulike stasjoner skal du få trent hele kroppen. Det blir masse ulike øvelser både for bein, overkropp, høy puls og mage/kjerne. Det trenger ikke være avansert for å få til en knallgod økt, og det er denne timen et bevis på! Bli med på en enkel, effekt og KANONGØY minibands time! Vi gleder oss til å få melkesyre sammen med deg 😊

Økten holdes ute på takterrassen.

Abilica Circle

Instruktører: Maren Erdvik

Vi kjører på med en super sirkeløkt hvor vi jobber med ulike øvelser på hver stasjon. En variert og gøy time hvor du får testet flere ulike øvelser, både med og uten ekstra belastning. Jeg gleder meg til å trene med deg! Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica Barbell Complex

Instruktører: Lotte Oxholm og Hanna Sundquist

Vi tar deg med på en morsom time kun med bruk av vektstang hvor du teamer opp med en partner og arbeider annen hver gang - "I go, you go".

En såkalt "barbell complex" er en serie av sammensatte bevegelser med vektstang. Du går fra et fast antall repetisjoner i en øvelse før du går direkte videre til neste øvelse. Timen utfordrer utholdenhet og eksplosivitet gjennom styrkebaserte øvelser!

Vi har satt opp en enkel, givende og morsom kompleks som alle vil få til uansett treningsnivå.

Det vil være fokus på kvalitet i øvelsene, mestring og smilepuls :)

Økten holdes i garasjen.

Abilica PartnerAcrobatics

Instruktører: Team Stronger (Kristine Kjenne og Simen Åmot Holm)

I denne workshopen blir du introdusert for partnerakrobatikk også kjent som Acroyoga. Dette blir en morsom, utfordrende og annerledes treningstime som skiller seg ut fra de fleste andre treningsformer. Ta med deg en venn eller kom alene, dette blir gøy! Ingen forkunnskaper er nødvendige, kom som du er. Vi gleder oss til å se deg! Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica StepUp & Move

Instruktør: Anne Marie Luzio

Intervall time med enkle trinn på step`en blandet med styrke. Her er overkropp og kjernen i fokus.

Økten holdes ned i den store Vestlihallen.

Abilica Mindful YogaFlow

Instruktør: Daniel Gjerde

Sammen flyter vi veldig bevisst gjennom yoga-posisjonene. Vi fokuserer på å ha en bevisst tilstedeværelse i kroppen, pusten og sinnet. Dette er en treningssak. Meditasjon er som andre treningsformer, vi trenger å bygge muskulaturen sterkere for at den skal være mer tilstede og mer aktiv. Derfor er meditasjon også sinns-trening eller mind-training. Bli med meg å la oss skape magi:)

Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica CardioParty

Instruktør Sølve Sundrehagen

Dette er en time med enkle trinn, energisk musikk og superengasjert instruktør! Treningseffekt og treningsglede står absolutt i fokus. Man jobber seg opp i høy puls for å styrke hjertet.

Økten holdes i baren/loungen.

Abilica Run & Strength

Instruktør: Stine Hartmann

En salig mix av styrke og kondisjon om hverandre! Her jobber vi intervallbasert, dvs at vi bytter på å jobbe på tredemølle, samtidig som musklene får kjørt seg ved styrketrening. Både med egenvekt, manualer, kettlebells og strikk. Velkommen til en real svettefest Økten holdes i tredemølleområdet ved resepsjonen

(fortsetter neste side)

Søndag 09.30-10.30 (forts.)

Abilica PowerSlide

Instruktør: Carina Carlsen

En variert økt hvor hele kroppen blir trent. PowerSlide mattene er geniale for alle og enhver, her tilpasser jeg økten etter hvilket nivå du er på. Jeg skal utfordre deg på puls og ikke minst så skal kjernemuskulaturen få kjørt seg. Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Abilica Spin

Instruktør: Marius Monroe Baklid

Spinningtime med moderat intensitet. Tre arbeidsperioder, der vi jobber i ulikt terreng, som alt ifra bakke til slette. Gir god treningseffekt, men er lagt opp til større grad av restitusjon. Passer for alle. Er du litt sur i beina denne dagen, så kan denne timen være ideelt for deg! Økten holdes i spinningssalen i treningssenteret.

Abilica Run

Instruktører: Lars Mæland og Synne Baklid
Helgen er snart over og Lars og Synne tar deg med på en rolig løpetur langs vakre Ustedalsfjorden. Det er på tide å tenke rekreasjon og påfyll!
Oppmøte på p-plassen utenfor hotellets hovedinngang.

Foredrag: «Stressmestring» med Irlin Berg Torpe

Bli med inn i et spennende og superaktuelt tema, der du både lytter og prøver selv. Du vil få et innblikk i hvordan stress i hverdagen påvirker kroppen din, og verktøy til å håndtere stress og forebygge uheldige virkninger som kan utvikle seg over tid. Du får en smakebit på et par konkrete stressmestringsøvelser, og du får prøve deg på en meditasjon som har dokumentert effekt på flere av folkesykdommene våre. Vi tar en reise innom Medisinsk Yoga som kombinerer østlig visdom og vestlig teknologi, og har sitt utspring i en av de aller eldste yogaformene vi kjenner til. Gled deg til en stille og rolig opplevelse!

Foredraget holdes i Kai Fjell salen.

Søndag 11.00-12.00

Abilica CardioParty

Instruktør: Marius Monroe Baklid Helgens siste time, så her gønner vi på med det aller siste vi har! Train hard, have fun and then we go home! Dette er en time med enkle trinn, energisk musikk og superengasjert instruktør! Treningseffekt og treningsglede står absolutt i fokus. Man jobber seg opp i høy puls for å styrke hjertet. Økten holdes ute på takterrassen.

Abilica PowerBands

Instruktør: Carina Carlsen
Her får du kjørt gjennom hele kroppen med egen kroppsvekt og ved hjelp av strikker. Jeg lover både høy puls og gode styrkeøvelser som kjennes! Timen vil gi deg mange gode tips til hvordan trene hele kroppen uten apparater og masse utstyr. Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica Roll & Massage

Instruktør Sølve Sundrehagen
Egenmassasje med foamroller og massasjeball for en funksjonell, smidig og frisk kropp. Perfekt måte å avslutte ShapeUp weekend på!
Økten holdes nede i den store Vestlialsalen.

Abilica YinYoga

Instruktør: Mette Grøslund
Rolig og meditativ yogaklasse. Vi kommer i dybden av muskler, sener og bindevev for å strekke og myke opp kroppen og roe sinnet. Vi holder posisjonene som er sittende og liggende i flere minutter for å få god effekt. Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica Run & Strength

Instruktør: Stine Hartmann
En salig mix av styrke og kondisjon om hverandre! Her jobber vi intervallbasert, dvs at vi bytter på å jobbe på tredemølle, samtidig som musklene får kjørt seg ved styrketrening. Både med egenvekt, manualer, kettlebells og strikk. Velkommen til en real svettefest
Økten holdes i tredemølleområdet ved resepsjonen

Abilica JazzStyle

Instruktør Anne Marie Luzio
Her skal vi kjenne på danseren i oss, inspirert i fengende musikk og leken koreografi. Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Abilica SwimTech

Instruktør: Irlin Berg Torpe
Ønsker du deg litt bedre svømmeteknikk? Kanskje svømme litt raskere og lettere i vannet? Bli med på svømmetime og lær deg grunnleggende teknikk i crawl-, bryst- og ryggsvømming. Passer for alle! Svømmebriller er lurt å ta med hvis du har!
Økten holdes i Eventyrbadet.

Foredrag: «Pia om sin egen vei til å bli sin egen PT» med Pia Seeberg

I dette foredraget bruker Pia personlig erfaringer og refleksjoner fra både seg selv og kunder til å utdype hvordan hun selv lever etter sin egen filosofi, Bli din egen PT, samt hvordan hun bruker mental trening til å jobbe for å prestere bedre, men samtidig beholde balansen som vi alle så sårt trenger. Du vil bli inspirert til å finne din egen vei til måloppnåelse, enten innen trening eller andre arenaer – uten at du lar det bli for mye av det gode ;-)
Foredraget holdes i Kai Fjell salen.