

ÅPEN DAG 5/11 **GRATIS ADGANG** TA MED EN VENN



TIF VIKING

## Tøffe rytmer eller beinhard sykkelturn?

Vi har gleden av å invitere deg og din venn på Åpen Zumba & Sykkel Dag 5/11. Bli med på fengende timer til søramerikanske rytmer, eller bli med opp Col de La Bonette. Våre dyktige instruktører kjører hele tre Zumba timer, og en tøff 90 minutters sykkeltime denne dagen. I tillegg inviterer vi til lunsj på hjørneværelset. Her kan dere forsyne dere med havregrøt, frukt og sunne frokostblandinger. Vi har også andre overraskelser denne dagen.

### Vi aktiviserer barna, mens du trener!

Når de voksne rister løs på mage og rumpe og det svir i lår og legger i spinningssalen, kan barna kose seg med lek og moro. De eldste skal få svette litt som mor og far, men vi gjør det med lek. De minste skal blant annet få hoppe i hoppeslottet vårt. Vi gleder oss til en morsom aktivitetsdag med barna. Uansett alder, alle er velkommen hos oss.

### Instruktører denne dagen:



Renate



Cathrine



Are

### Program:

kl. 11.00 Sykkel 90  
kl. 11.30 Zumba  
kl. 12.15 Zumba  
kl. 13.00 Zumba  
kl. 13.00 Pilates  
(figur og lørdagsrittet utgår denne dagen)

# ZUMBA & SYKKEL



### Litt mer om vårt sykkelkonsept:

Vi ønsker velkommen i vår nyoppussede spinningssal. Lørdag 5/11 kjører vi en så kalt Globracetime. Her legger vi ut i noen av verdens mest berømte sykkelløyper. Vi bruker multimediaskjerm og sykler sammen med profesjonelle syklistere i varierte og krevende løyper, i henholdsvis Norge, Frankrike og Sør-Afrika. Vi søker, så langt det lar seg gjøre, å tilnærme oss utendørssykling ved å kopiere syklistene på skjermens posisjon (stå/sitt) og kadens (tråkefrekvens) samtidig som vi forsøker å følge løype terrenget (stigning = økt motstand / nedover = minsket motstand). Skjermen viser til enhver tid hvilken pulssone vi forsøksvis skal ligge i; pulskokke kan derfor med fordel benyttes.