Friskis&Svettis Valdres Sør – HØST 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Hedalen Skole			
Kl 19.00 **Jympa** Heidi/Mona/Nina		**Kl 19.30** **Coreflex** **Fra uke 42: kl 20.00** Nina/Mona	
Begnadalen Skole			
	Kl 19.00 **Vektstang** Lene/Ragnhild/Odny		**Kl 19.00** **Jympa** Lene/Ragnhild/Odny
Sør-Aurdalshallen			
Kl 19.00 **Jympa** Ulik uke: Heidi Lik uke: Rullerende			**Kl 19.00** **Multitrening** Linn Terese/Martha

Drop in kan betales med Vipps

Friskis & Svettis Valdres Sør

Priser høst 2026

- Sesongkort voksen: Kr. 700
- Ungdom 13-25 år: Kr. 350
- Drop in: Kr. 70

+ Årlig medlemskontingent kr. 100 (Gjelder 1 kalenderår)

Medlemskontingent og treningsavgift skal betales gjennom Norges Idrettsforbund. Er du allerede medlem kan vi sende faktura. Snakk med en vert på trening.

https://medlemskap.nif.no/ for å opprette idrettens ID.

Kontakt

Mona Strandbråten, mona@hedalen.no , Tlf: 906 70 171

Våre treninger

Jympa passer for deg som liker å trene med musikken i sentrum. Du får en opplevekontrast fra enkelt og spenstig til kraftfullt eller mykt og harmonisk. Bare å henge seg på med din treningslyst og følelse. Her får du trene kondisjon, styrke og bevegelighet i en smart alt - i - ett løsning. Du trener med din egen kropp som redskap og får en funksjonell og herlig helhetsopplevelse.
Lederen inspirerer deg, og gruppens energi hjelper deg å gi det du orker. Ta i mer eller mindre ut ifra din treningsform, dagsform og lyst. Du kan trene i din egen boble og samtidig skape og dele energi med andre.

Coreflex er funksjonell trening på sitt beste! Her kombineres stabilitetstrening og bevegelighetstrening, og du jobber i naturlige bevegelsesmønstre med kun kroppen som belastning.

Dette er grunntrening som gir bedre kroppskontroll, hjelper deg til å få mer ut av treningen og til å fungere bedre i hverdagen. Øvelsene gjøres stående eller på gulvet og instruktøren guider deg slik at du gjør bevegelsene riktig.

Du jobber fokusert, aktivt og energisk. Finn flyten og la musikken guide deg gjennom økten!

Vektstang er enkel, men hard styrketrening med stang og frivekter. Her trener du stabilitet og styrke for hele kroppen. Instruktøren veileder deg til riktig teknikk og motiverer deg til å klare mer. Musikken hjelper deg også til å gi full gass. Vektene velger du selv så her har du full kontroll over belastningen.
Vektstang intervall er enkel styrketrening i gruppe med vektstang og frivekter, med en utfordrende intervalldel på 15 minutter til slutt. Intervalldelen er en skikkelig "finisher" med kraftfulle øvelser som får opp pulsen.

Multitrening en energifylt miks av styrke, kondisjon og bevegelighet.

Liker du allroundtrening vil du elske Multitrening! Her får du en energifylt miks av styrke, kondisjon og bevegelighet. Enkle og tydelige grunnøvelser, men med en liten twist. Helt enkelt en klassisk trening i Friskis style.

Lederen setter sitt preg på treningen og gir en variert og inspirert treningsopplevelse. I deler av treningen kan vi også jobbe med redskap som for eksempel en vektskive.

Energien fra lederen sammen med gruppen og musikken gir ekstra drivkraft og motivasjon. Du trener selvsagt utgangspunkt fra ditt nivå og dagsform.

Første gangen? Det er bare å komme!