

# NØTTERØY TURN, Partibeskrivelse -Høst 2023

## Voksne

<b>Voksenturn, Mandag</b>	Messehall A, Tønsberg	Voksne, 18år+	<p>Voksenturn er for alle voksne som ønsker å trene i turnapparater. Tilbudet er for de med god erfaring innenfor idretten, men også for de som aldri har deltatt på turntrening tidligere. Det er aldri for sent å begynne eller ta opp igjen gamle kunster. Treningen er variert og spennende. Styrke, spenst og bevegelse er en del av det faste innholdet på trening. Utenom dette varierer det med bruk av ulike apparater som tumbling, bom, skranke, trampett, trampoline osv. Treningen starter alltid opp med basic på de ulike stasjonene, og utviklingen herifra er individuell. Profesjonelle trenere er instruktører på dette partiet.</p>
<b>Voksenturn, Torsdag</b>	Messehall A, Tønsberg		
<b>Voksenturn, 2 dager pr uke</b>	Messehall A, Tønsberg		
<b>Herrer mosjon</b>	Gymsalen, Torød skole	Menn i alle aldre	<p>Dette er den perfekte trening for deg som ønsker å holde deg i form i et godt sosialt miljø. Alle voksne menn er velkommen til å prøve ut denne treningen. Treningen består av styrketrening, noe strekkøvelser og litt moro med ballspill til avslutning. Alt i alt en god måte å holde seg i form. Dersom det ikke har vært mulighet for trening innendørs, har gruppen organisert utendørs aktivitet. Treningen passer godt for alle fra ca 40år og eldre. De fleste i dagens gruppe er 60-70år.</p>
<b>Gym-X, Tirsdag</b>	Foynland Skole	Damer og menn i alle aldre	<p>Gym-X, tirsdag 60 min: Gruppetrening for voksne. Variert trening til musikk for hele kroppen, med elementer av kondisjon, styrke stabilitet og bevegelse. Vår instruktør Hilde Grennes varierer treningen med bruk av stepkasser, sirkeltrening og strikk. Hun har meget god erfaring på området og tilpasser treningen dersom det er behov. Treningen egner seg godt for damer og menn i alle aldre. Dagens gruppe består av en god miks i 30-70-års alder fra begge kjønn.</p>
<b>Gym-X, Torsdag</b>	Foynland Skole	Damer og menn i alle aldre	<p>Gym-X, Torsdag (45min): Variert styrketrening. Dette er enkle, morsomme og allsidige treninger som passer for alle, både utrente og trent. Alle er velkomne til å trene etter sine egne forutsetninger og mål. Vårt fokus er trivsel og glede på trening, samt et inkluderende miljø. Timen passer bra som en oppvarming til Yoga.</p>
<b>Yoga</b>	Foynland Skole	Damer og menn i alle aldre	<p>Hatha Yoga er timen som gir deg indre ro, samtidig som den hjelper kroppen å strekke ut, finne balanse og bli mer fleksibel. Timen passer for alle, om du er nybegynner eller allerede har erfaring fra Yoga. Vi har fokus på pust og enkle stillinger/asanas. Yogalærer Kari gir tydelige instruksjoner og viser ulike varianter for å tilpasse nivået. Timen passer også fint som en nedtrapping etter Gym-X.</p>