

HOLDPLAN / PR. 16. AUGUST 2019

MANDAG

07.30 - 08.30	Body Mind	Jeespeer	CC
09.00 - 10.25	ALL IN ONE	Jeanette	ØST
09.00 - 11.40	Lukket svømmehold*		Pool
10.30 - 11.25	5 Tibitanere	Cecilie	BLÅ
11.30 - 12.45	Hatha/Yin Yoga	Cecilie	BLÅ
13.00 - 13.45	Saunagus damer**	Sophie	Sauna
14.00 - 15.00	Mor/barn hold	Maria	UD/SQ
17:15 - 17.55	HIIT/TRX	Josephine	UD/SQ
17.00 - 18.00	Memover	Jacob	Ude
18.00 - 19.15	Hatha Yoga	Ann	CC
18.25 - 19.10	Aquatræning	Svitlana	Pool
19.20 - 20.05	Saunagus damer**	Trine	Sauna

TIRSDAG

06.30 - 07.25	HIIT/TRX	Said	UD/SQ
07.30 - 08.15	Løbehold	Anita	Ude
08.00 - 08.55	Qi Gong	Torben	UD/SQ
09.00 - 09.55	Stærk krop	Gitte	BLÅ
10.00 - 10.55	Pilates og stræk	Gitte	BLÅ
11.05 - 12.20	Hatha Yoga	Jullieluisa	BLÅ
11.30 - 12.15	Aquatræning	Gitte	Pool
12.30 - 13.15	Mindfulness	Jullieluisa	BLÅ
13.30 - 14.15	Saunagus damer**	Sophie	Sauna
17.00 - 18.00	Åben hav	Camilla	Ude
17.00 - 17.15	Pilates Intro	Svitlana	UD/SQ
17.20 - 18.15	Pilates	Svitlana	UD/SQ
18.20 - 19.15	Latin mix	Lesly	CC
19.20 - 20.15	Styrke/stram op	Christine	UD/SQ

ONSDAG

07.00 - 07.45	Svømmehold*	Trine	Pool
07.45 - 08.30	Svømmehold*	Trine	Pool
08.00 - 09.00	Funktionel træning	Anne	Ude
09.00 - 10.25	ALL IN ONE	Frederikke	ØST
10.30 - 12.00	Body Mind	Camilla	CC
11.00 - 13.00	Stavgang	Arne	Ude
12.00 - 15.00	LUKKET POOL - rengøring		
12.10 - 12.55	Saunagus damer**	Emilie	Sauna
17.00 - 17.55	Rygghold	Gitte	Squash
17.00 - 18.00	Memover	Jacob	Ude
18.00 - 18.55	HIIT/TRX	Said	Ude
18.05 - 18.50	Saunagus herrer**	Jacob	Sauna
18.15 - 19.00	Aquatræning	Gitte	Pool
19.00 - 20.15	Vinyasa Yoga	Solveig	CC
19.10 - 19.50	Saunagus damer**	Frederikke/Sopie	Sauna

TORS DAG

08.00 - 08.45	Morgen booster	Josephine	UD/SQ
09.00 - 09.55	Rygghold	Gitte	BLÅ
10.00 - 11.00	Mor/barn hold	Frederikke	UD/SQ
10.30 - 11.15	Aquatræning	Gitte	Pool
11.45 - 12.45	Pilates	Gitte	BLÅ
16.15 - 17.25	Yin Yoga	Ann	CC
17.00 - 18.00	Åben hav	Camilla	Ude
17.00 - 17.45	Svømmehold*	Dorte	Pool
17.30 - 18.45	StreetFitLatin	Jeanett	CC
17.45 - 18.30	Svømmehold*	Dorte	Pool
18.30 - 19.25	Styrke/stram op	Christine	CC
18.45 - 19.30	Saunagus damer**	Trine	Sauna
19.30 - 20.25	Pilates	Preben	CC

FREDAG

06.30 - 07.10	HIIT/TRX	Anita	UD/SQ
07.15 - 08.15	Løbehold	Anita	Ude
07.30 - 08.15	Svømmehold*	Dorte	Pool
08.00 - 09.00	Funktionel træning	Anne	Ude
08.15 - 09.00	Svømmehold*	Dorte	Pool
09.00 - 09.55	Stærk krop - øvet	Gitte	ØST
10.00 - 10.55	50 plus	Gitte	ØST
11.05 - 12.20	Hatha Yoga	Lea	ØST
11.30 - 12.15	Aquatræning	Gitte	Pool
12.45 - 13.30	Saunagus damer**	Lea	Sauna
16.45 - 18.00	Hatha Yoga	Marianne	ØST

LØRDAG

08.15 - 09.25	Vinyasa yoga	Svitlana	ØST
9.30 - 10.25	StreetFitLatin	Jeanett	CC
10.30 - 11.30	HIIT/TRX	Svitlana	UD/SQ
10.45 - 11.30	Aquatræning	Trine	Pool
11.30 - 12.30	Pilates	Jullieluisa	CC

SØNDAG

08.30 - 09.30	HIIT	Frederikke	UD/SQ
09.30 - 10.30	Latin-mix	Juan	ØST
11.00 - 11.45	Saunagus herrer**	Jacob	Sauna
10.45 - 11.00	Pilates Intro	Svitlana	ØST
11.05 - 12.20	Pilates	Svitlana	ØST
12.45 - 13.45	Memover	Svitlana	Ude
13.45 - 15.10	Yin Yoga	Jullieluisa	ØST
15.30 - 16.15	Saunagus damer**	Jullieluisa	Sauna

BLÅ = Blå himmel yoga - Strandboulevarden 75, 2100 København

ØST = Østerbrohuset - Århusgade 101-103, 2100 København

UD/SQ = Udenfor / Charlottenhavens squashlokale

CC = Corpus Clinic - Østbanegade 15, 2100 København

*Poolen er reserveret til holdtræning. OBS! Poolen er lukket hver onsdag i tidsrummet 12:00-15:00. Der kan forekomme personlig træning i poolen.

AQUATRÆNING

Konditions- og styrketræning vha. specielle vandtræningsredskaber, der øger eller mindsker belastningen, afhængigt af behov.

SVØMMETRÆNING

Fokus er teknik og kondition som tilrettelægges efter dine behov.

Deltagelse kræver at man kan svømme min. 2 baner u. brug af bælte.

50 +

Vi strækker, styrker og løsner i hele kroppen i en afslappet atmosfære. Der bliver bla. lagt vægt på bækkenbunden.

STYRKE/STRAM-OP/ STÆRK KROP

Funktionel styrketræning af de store muskelgrupper. Kan udføres med frie håndvægte, kettlebells, elastikker, X^o er tubes og bolde.

5 TIBETANERE

5 tibetanere er 5 simple, dynamiske yogaøvelser, der især påvirker kroppens endokrine kirtler, som står for hormonbalancen.

HATHA YOGA

Fysisk yoga der omfatter en sammensmeltning af modsætninger og forening af krop, sind og ånd. Fokus: smidighed, styrke, balance og afslapning.

STEP/STRAM-OP

Klassisk aerobiktime med stepbænk og opstramning af kroppen.

ALL IN ONE

Fysioterapeutisk koncept udarbejdet i Charlottet haven, med fokus på grundig træning af kondition, styrke- og stabilitetstræning samt holdningsrelaterede øvelser.

BODYMIND

Kroppens led styrkes, centrerer og smidiggøres systematisk. Koordination og kropsfornemmelse forbedres. Kredsløb og organer styrkes. Godt at deltage i hvis du dyrker anden sport, hvis du er skadet eller ønsker at forebygge skader og ubalancer.

RYGHOLD

Vi styrker og smidiggør rygsøjlen med funktionelle bevægelser såsom bøj, strække, skubbe, trække, dreje, med og uden brug af redskaber.

ME-MOVER

Effektiv træning af hele kroppen. Me-mover aktiverer 6 af de 8 store muskelgrupper. Du får mere træning på kortere tid, høj intensitet og lav belastning. Hold på 4 niveauer.

PILATES

Pilates består af siddende eller liggende stræk- og styrkeøvelser, der styrker musklerne og gør dem spændstige. På introholdene på 15 minutter, vil de basale pilates øvelser, samt vejtrækningøvelser blive introduceret.

STAVGANG

Udendørstræning der er sjov og effektivt. Vi har stave til alle.

VINYASA YOGA

Dynamisk yoga der tager udgangspunkt i solhilsnen, hvorfra sekvenserne udvikler sig fra stilling til stilling, i flydende overgange, uden pause, med pulsen oppe.

LATIN-MIX

En dansetime til lyden af latinske rytmer. Koordination og kondition er i højsædet.

SAUNAGUS

Gusmesteren sørger for varme i saunaen, vi bruger æteriske olier.

LØBEHOLD

Vi løber ude og løber både intervaller og distanceløb. Holdet er for alle.

CYKLING

Cykling er konditionstræning på cykel, hvor 1 er moderat niveau, 2 er let til øvet og 3 avanceret. På intro lærer vi de grundlæggende færdigheder såsom indstilling af cyklen, taktforståelse, samt stående og siddende teknik.

QI GONG

Rolige, blide bevægelser, hvor kroppen arbejdes igennem med fokus på vejtrækningen. Qi Gong forbedrer balancen, fysisk og mentalt. Qi gong giver ro og nærvær.

MINDFULNESS

Et centralt punkt i mindfulness er evnen til nærvær og fuld opmærksomhed på det, der er lige nu. Der er fokus på åndedrættet.

MORGEN BOOSTER

Vi fokuserer på at få kroppen i gang fra morgenen af. Der fokuseres på mobilisering, let styrke, kondition og udstræk.

HIIT/FLEX

Høj Intensiv Interval Træning (HIIT). HIIT består af skiftende intervaller med moderat intensitet og perioder af nær maksimal ydeevne. Vi træner i 45 minutter af gangen. TRX suspension træning træner udelukkende med egen kropsvægt og kan bruges af alle

SQUASH

Begynder: Vi træner grundteknik på dette hold. Alle kan være med! Afsluttes som regel med kamp. **Øvede:** Lidt mere avanceret teknik, for de let til mere øvede. Afsluttes som regel med kamp.

ÅBEN HAV SVØMNING

Vi træner langdistance, intervaller, orientering, svømning i bølger, strøm og andre forhold. Vi svømmer med makker-ordning, placering i feltet, rutevalg osv. Læs mere om krav til svømmeniveau og udstyr til åben hav svømning på www.charlottet haven.com. Vi hopper i vandet på Svanemøllenstrand kl. 17.15.

STREETFITLATIN

Effektiv time, hvor du vil blive udfordret på din koordination, balance og stabilitet. Alle timerne er fyldt med god karma og højt humør.

YIN YOGA

En stille, meditativ praksis, hvor du langsomt kommer ind i de liggende eller siddende stillinger, som typisk holdes i 3-5 minutter med så lidt muskelaktivitet som muligt. På den måde kan man strække bindevæv og led, opnå mere smidighed og opløse evt. blokeringer i kroppens energibaner, meridianer..

UDENDØRS CYKLING

Cykling er konditionstræning på cykel. Holdet er nu åbent for alle. Medbring selv din racercykel. Vi starter i Charlottet haven hver gang.

*Poolen er reserveret til holdtræning.

**Saunaen er reserveret til saunagus.

*** Squash øvet: Afholdes med Ask. Kun lige uger.

***Squash begynder: Afholdes med Bill. Kun ulige uger.

OBS! Poolen er lukket hver onsdag i tidsrummet 12:00-15:00.

Der kan forekomme personlig træning i poolen.