

# SPREK Timeplan - Langestrand og Torstrand

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:45 Katedralen Langestrand Sykkel Aktiv 45 Truls	6:30 Skill sonen Langestrand SKILL X-Run 30 Nadem	06:45 Katedralen Langestrand Sykkel Intervall 45 Tom Erik	6:30 Skill sonen Langestrand SKILL X-Run 30 Suzanne	06:45 Katedralen Langestrand Sykkel Intervall 45 Tom Erik	09:00 Cross Torstrand Cross Training 60 Rullering	09:15 Skill sonen Langestrand SKILL X-Run 30 Rullering
09:15 Storsalen Langestrand Puls 45 Siv Anita	07:05 Skill Sonen Langestrand X-Core 15 Nadem	08:50 Skill sonen Langestrand SKILL X-Gogging 30 Janne	07:05 Skill Sonen Langestrand X-Core 15 Suzanne	09:00 Storsalen Langestrand Puls/Styrke 55 Anneli	09:15 Katedralen Langestrand Sykkel Weekend 45 Truls/Tom Erik/Morten/Lise/Mona	09:50 Skill Sonen Langestrand X-Core 15 Rullering
09:15 Katedralen Langestrand Sykkel Pyramide 45 Rune	09:00 Skill sonen Langestrand SKILL X-Gogging 30 Janne	09:00 Yogasalen Torstrand Sykkel Voksen 55 Cathrine/Line Kamilla	09:00 Skill sonen Langstrand SKILL X-Gogging 30 Inger Anne	09:15 Katedralen Langestrand Sykkel Intervall 45 Inger Anne	09:30 Storsalen Langestrand Puls 30 Anneli/Thomas	10:00 Yogasalen Torstrand Mobilitet 55/Yoga Flyt 55 Cathrine/Carina
09:30 Skill sonen Langestrand SKILL X-Walk 30 Tom Erik	09:40 Storsalen Langestrand Stram Opp 45 Line Kamilla	09:00 Storsalen Langestrand Puls/Styrke 55 Siv Anita	09:00 Yogasalen Torstrand Yoga Flyt 55 Line	09:30 Storsalen Langestrand SKILL X-Walk 30 Tom Erik	10:10 Storsalen Langestrand Les Mills Core 30 Anneli/Thomas	10:15 Skill sonen Langestrand SKILL X-plode Cardio 55 Rullering
10:05 Storsalen Langestrand Les Mills Shapes 30 Siv Anita	09:40 Skill sonen Langestrand SKILL X-Full Pakke 45 Janne	09:15 Katedralen Langestrand Sykkel Everybody 45 Mona	09:15 Katedralen Langestrand StyrkeMix 45 Suzanne/Siv Anita	09:30 Skill sonen Langestrand SKILL X-Walk 30 Tom Erik		
10:00 yogasalen Torstrand SPREK Voksen 55 Juan	10:30 Storsalen Langestrand Stretch/Mobilitet 30 Line Kamilla	09:30 Skill sonen Langestrand SKILL X-Gogging 30 Janne	09:35 Skill sonen Langestrand Skill X-trenght Inger Anne	10:10 Skill sonen Langestrand SKILL X-Trenght 30 Inger Anne		
10:10 Skill sonen langestrand SKILL X-SPREK voksen 40 Tom Erik		10:10 Storsalen Langestrand Styrke 45 Janne	10:15 Skill sonen Langestrand SKILL X-Gogging 30 Inger Anne	10:35 Yogasalen Torstrand Stretch/Mobilitet 50 Suzanne		
11:10 Yogasalen Torstrand Yoga Flyt 45 Line		10:10 sykkelsalen Torstrand Sykkel Sprek Voksen 45 Juan		10:45 Skill sonen Langestrand Stretch/Mobilitet 15 Inger Anne		
		10:10 Skill sonen Langestrand SKILL X-Trenght 30 Inger Anne		11:15 Katedralen Langestrand Sprek Voksen 30/30 sykkel/styrke Inger Anne		
		10:45 Skill sonen Langestrand Stretch/Mobilitet 15 Inger Anne				
		11:15 Katedralen Langestrand Sprek Voksen 30/30 sykkel/styrke Inger Anne				
<b>Ettermiddag/kveld</b>						
16:35 Skill sonen Langestrand SKILL X-Gogging 30 Lise	16:45 Cross Torstrand Cross Training for deg som er ny Lars Petter	17:00 Storsalen Langestrand Power 55 Inger	17:00 Skill sonen Langestrand SKILL X-Full Pakke 45 Suzanne	16:45 Storsalen Langestrand Tabata 45 Thomas/Kristian		17:30 Storsalen Langestrand Puls 30 Runar
17:00 Storsalen Langestrand Tabata 55 Inger	16:45 Yogasalen Torstrand SOMA Move - KOMMER! 	17:30 Katedralen Langestrand Sykkel Intervall 60 Lise	17:30 Cross Torstrand Cross Training 60 Stig/Lars Erik	16:45 Katedralen Langestrand Sykkel Pyramide 45 Lise/Mona		18:05 Storsalen Langestrand Tabata 30 Runar
17:00 Cross Torstrand Cross Training 60 Pauline	17:15 Storsalen Langestrand Puls 45 Anneli	18:00 Skill Sonen Langestrand SKILL X-Full Pakke 45 Juan	17:30 Storsalen Langestrand Les Mills Dance 45 Pauline/Carina	17:00 Sykkelsal Torstrand Sykkel Intervall 45 Truls (paruker)/Arnfinn (oddeuker)		
17:05 Skill Sonen Langestrand X-Core 15 Lise	17:00 Skill sonen Langestrand SKILL X-trenght 45 Christofer/Truls	18:10 Storsalen Langestrand Les Mills Shapes 45 Sarah	17:30 Sykkelsal Torstrand Sykkel Intervall 60 Arnfinn			
17:30 Katedralen Langestrand Sykkel Everybody 45 Mona	18:00 Katedralen Langestrand Sykkel Intervall Mix 75 Espen	18:15 Yogasal Torstrand Klassisk Yoga 90 Ann Kristin	17:45 Katedralen Langestrand Sykkel Intervall 45 4x6 Espen			
17:35 Skill sonen Langestrand SKILL X-Run 30 Lars Petter	18:00 Cross Torstrand Cross Training 60 Stig/Lars Petter	19:05 Storsalen Langestrand Zumba Gold 45 Silvia	18:00 Skill sonen Langestrand SKILL X-Run 45 Robert/Jan Eivind			
18:00 Sykkelsal Torstrand Sykkel Intervall 45 Arnfinn	Kl 18:05 Storsalen Langestrand Les Mills Core 30 Anneli	19:15 Skill sonen Langestrand SKILL X-Run 30 Pauline	18:35 Yogasal Torstrand Stretch/Mobilitet 50 Suzanne			
18:00 Yogasal Torstrand Les Mills Shapes 45 Maijén	18:15 Skill sonen Langestrand SKILL X-Gogging 30 Lise	19:50 Skill Sonen Langestrand SKILL X-Core 15 Pauline	18:30 Storsalen Langestrand Strenght Development 45 Sissel			
Kl 18:10 Storsalen Langestrand Strenght Development 45 Kristian	18:50 Skill sonen Langestrand Stretch/Mobilitet 15 Lise		18:50 Skill Sonen Langestrand SKILL X-Core 15 Robert/Jan Eivind			<b>FARGEBSKRIVELSE</b>
18:25 Skill sonen Langestrand SKILL X-Trenght 30 Truls	19:00 Storsalen Langestrand Les Mills Bodypump 60 Sissel		18:45 Katedralen Langestrand Sykkel styrketrakk 60 Atle/Tom Erik			<b>Styrke/passar alle</b>
19:00 Yogasal Torstrand Yoga Flyt 55 Leni	19:15 Skill sonen Langestrand SKILL X-Gogging 30 Lise		19:30 Yogasal Torstrand Manne Yoga 60 Suzanne			<b>Trinnkombinasjoner</b>
19:10 Skill sonen Langestrand SKILL X-Full pakke 45 Truls						<b>Høy intensitet/passar alle</b>
19:15 Storsalen Langestrand Zumba 60 Carina						<b>Passer alle</b>
20:10 Skill sonen Langestrand SKILL X-Run 30 Truls						<b>Fokus på indre ro &amp; styrke - Mindfulness</b>

## TIMEBESKRIVELSE!

**Tabata:** enkel og supereffektiv styrke- og kondisjonstrening. Intervaller; 20 sekunders arbeidsperiode og 10 sekunders hvile. **Power:** Rå styrketime. Brenn fett og bygg muskler. **Styrke:** en ren styrketime, med fokus på de største og viktigste muskelgruppene. Bidrar til økt styrke, bedre stabilitet og mobilitet, samt bedre utholdenhet.

**Les Mills Strength Development:** Her tar vi fordelene med klassisk studiotrening inn i gruppetreningssalen. Tyngre belastning og saktere tempo for fokus på teknikk. **Les Mills Shapes:** En styrkebasert time inspirert av Pilates, Barre og Power Yoga. Du trener hele kroppen med fokus på å forbedre styrke, koordinasjon og bevegelse. Passer for alle. **Les Mills Dance:** En kul time med partyfølelse og mye cardiotrening. Passer for alle som vil slippe seg løs, lære nye dansesteg, og kjenne på en svettefest. **Les Mills Body Pump:** Utholdende styrketrening med vektstang til motiverende musikk. **Les Mills Core 30:** Effektiv mage- og ryggtrening (core). **Puls:** Enkel og kraftfull kondistrening som får opp puls og forbrenning. **SPREK Voksen:** Funksjonell, helhetlig trening tilpasset voksne. **Cross Training:** En intensiv time med tidsbaserte arbeidsintervaller hvor man utfordrer og styrker hele kroppen samt forbedrer kondisjonen gjennom CrossFit inspirerte øvelser. Man jobber seg gjennom varierende antall bolker med 2 og 2 øvelser. **Puls/Styrke:** Enkel og kraftfull kondistrening inkl. styrke som får opp puls og forbrenning. **Stram Opp:** En morsom og effektiv styrketime med manualer og strikker. Timen starter med oppvarming med trinn og kombinasjoner på gulv. Passer for alle, fordi man selv justerer motstand etter behov. **Skill-X konseptet; består av Cardio, Bootcamp og Styrke/Bevegelse:** er for de som vil ha det lille ekstra, PT gruppe følelse, Pr. i dag det eneste i sitt slag i Norge, garantert i bedre form på 4 uker. Funksjonelle høyintensitetsøvelser sammen i en gruppe i Skill sonen. **Skill-X Run/Gogging:** Løpe-/gå time i lukket avdeling på markedets mest innovative tredemølle. En helt ny løpeopplevelse. **Zumba:** Kondisjonstime med ulike stilarter som samba, flamenco, tango og reggaeton. **Zumba Gold:** Spesielt tilpasset nybegynnere, gravide og eldre. Her repeterer vi trinn og øver inn god teknikk - dans deg glad. **Sykkel Everybody:** En time absolutt for alle. Her får du både bakkeklatringer, sprint og flatkjøring - ikke et løp men en reise! Her bygger du opp følelsen av personlig prestasjon ved å kjenne på gruppens energi, finne din rytme, og kontrollere egen intensitet. Morsomt og motiverende. **Sykkel Intervall:** Krevende hurtigvirkende treningsform som gir variasjon i kondistreningen. **Sykkel Pyramide:** Korte, hektiske og krevende kortintervaller fra 1-5 min. **Sykkel Aktiv:** En moderat til hard økt med 2-3 arbeidsøkter. **Sykkel Styrketrakk:** Bidrar til å gi økt kondis og styrke i en og samme økt.

**Yoga/Yoga Klassisk:** En yogaform for folk flest, som arbeider med alle deler av kroppen. Dekker det fysiske og det mentale gjennom fysiske øvelser, pusteteknikker, mental trening, avspenning og meditasjon. **Yoga Flyt:** Dynamisk Yoga. Fysisk og energisk yoga. **Stretch/Mobilitet:** Dynamiske bevegelser for strekk, bevegelser og avspenning, for å oppnå smidigere og mykere kropp. **SOMA Move:** en helhetlig treningsform som er atletisk og sterk, men samtidig myk. Man jobber med kroppen som eneste verktøy til fengende musikk. Flyt og kraft er sterke nøkkelord på timen. **Manne Yoga:** Gode enkle yoga øvelser med fokus på pust og avspenning.

## Åpningstider Langestrand

### Fullservicesenter:

#### Bemannet resepsjon:

Mandag: kl. 08:00-22.00  
Tirsdag: kl. 08:00-22.00  
Onsdag: kl. 08:00-22.00  
Torsdag: kl. 08:00-22.00  
Fredag: kl. 08:00-21.00  
Lørdag: kl. 08:30-19:00  
Søndag: kl. 08:30-20:00

Nøkkelkort fra kl. 05:00 hver dag hele året.

## Åpningstider Torstrand

### Hybride senter:

#### Bemannet resepsjon:

Mandag-fredag: kl. 16:30-21:00

**Nøkkelkort** fra kl. 05:00-23:00 hver dag hele året.

[www.sprekfritid.no](http://www.sprekfritid.no)  
[kundeservice.larvik@sprekfritid.no](mailto:kundeservice.larvik@sprekfritid.no)  
Tlf.: 33 13 05 00



# TIMEPLAN

## JANUAR 2025



# SPREK

-DIN TRENINGSPARTNER!