

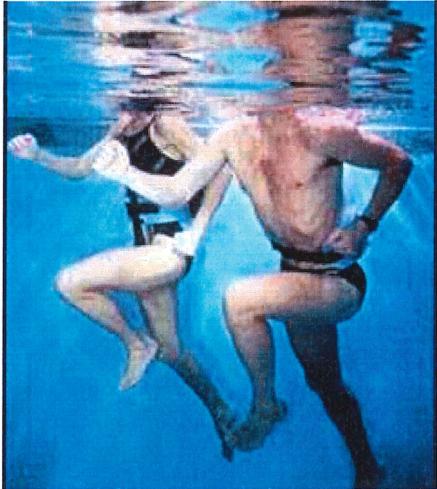
# VannHIIT 2020

😊 Liker du å være i vann, men synes det er litt kjedelig å bare svømme?

😊 Trives du med å ha musikk til aktivitet?

😊 Vil du bli andpusten og få høy puls uten at det verker i vektbærende ledd eller belaster skadde sener?

Vil du dele en god prat i badstua? 😊



Da kan VannHIIT være tingene for deg. I 2020 gjenoppstår Vanngym i moderne HIIT form. HIIT står for høy intensitet intervall trening. I praksis betyr det at du trener overkommelige kjappe økter med intens fokus på enkelte muskelgrupper, med hvile/ lett aktivitet i mellom. Ikke krevende koordinasjon. Programmet varer ca 40 min



**Svømmehallen  
Tirsdager  
Kl 20.00-21:30**

## **Gratis FYSAK tilbud**

Instruktør Renate Ingebrigtsen er fysioterapeut og kan veilede tilpassing av øvelser du strever med. Hun har erfaring med vanntrening i rehabilitering og fornøyelse siden 2007.

**Oppstart 14.jan**