

Spinn



Sprak:	Bokmål
Kategori:	E-bøker
Forlag:	Aschehoug & Co
ISBN/EAN:	9788203337468
Utgivelsesår:	2008
Forfatter:	Carl-Henrik Bergsjøog Ingvild Kvikstad
Antall sider:	223

[Spinn.pdf](#)

[Spinn.epub](#)

Boken består av tre deler for årstrinnene vg1, vg2 og vg3. Hver del bygger på kunnskap fra den foregående, men emnene kan brukes om hverandre i samråd med lærer.

Elevene får kunnskap om grunntrening som utholdenhet, styrke og bevegelighet idrett, dans og friluftsliv å lage et treningsopplegg spenst, hurtighet, teknikk og koordinasjon sammenhengen mellom trening og livsstil med mer. Kapitlene har spørsmål, oppgaver og henvisninger til læreverkets nettsted. Har stikkordregister.

Vår mål er å være best på gruppetrening, og vi er derfor stolte av å ha 12 instruktører på laget som alle ønsker å motivere, inspirere og veilede.

Spinning er den perfekte treningsform for de som ønsker en mer effektiv måte å komme i form på, ned i vekt, og samtidig ha det gøy. Det kreves ingen.

Infobrev 4 - påmelding høsten 2017. 25.

05.2017. Påmelding til høstsemesteret starter allerede til mandag for elever som har deltatt på kurs hos Spinn i vår. Trøndelags største og mest allsidige treningssenter!. BLI MEDLEM. Trøndelags største og mest allsidige treningssenter! Allerede medlem? Dette produktet er utviklet av ASPnor AS - www.aspnor.no: Logg inn RT ASHTANGA YOGA : Marit Leirbakk : Blårommet : 01:30 (17:00-18:30) 0 av 15 booket (Ikke tilgjengelig for øyeblikket) TIMEPLAN FOR GRUPPETRENING - ULIKE TRENINGSFORMER I SAL. Bak gruppetrenings-begrepet finnes det en rekke ulike former for trening i sal. På vår timeplan har vi. På Casumo vil du finne massevis av varme spilleautomater, kortspill og bordspill som video poker, blackjack, rulett og baccarat. Men Casumo er mer enn bare et kasino. ÅPEN ALLE DAGER: Man-Fred: 06:00-23:00 Lørdag: 08:00-22:00 Søndag: 08:00-22:00. På røde dager er det søndagsåpent! Vi i Bryne CK og Team VELUX Isola Leca inviterer våre medlemmer, som vanlig til gratis transport opplegg til Egersund under Nordsjørittet. Sykler

må innleveres.