

85 deltakarar i aktivitetshelga

14.01.2015

Uskedelingane er spreke men det er ikkje noko i vegen for at dei kan bli enda sprekare, Janne Hjelmeland, som har teke imot påmeldingane til aktivitetshelga fredag og laurdag i neste veke kan melda at deltakartalet er 85 og i tillegg står 4 på venteliste. Dei vil få sjansen hvis det er nokon som ikkje kan stilla opp, Dei som skal spela ei hovudrolle på instruktørsida er Geir Ove Fosse frå Frisklivsentralen og ein duo frå Albatross-senteret på Sveio.

Dei 2 er Ingunn Vikse og Camilla Nappen og Ingunn er imponert over deltakinga, som omfattar 45 born og 40 vaksne.

Det startar med zumba på fredag. Det er ein av dei dansebaserte treningsformane som har utvikla seg raskast etter å ha kome hit til landet for eitpar år sidan og har allereie vorte svært populær. Det står i brosjyrane at uthaldenheit, koordinasjon og musklar i mage og rygg som vert trent under zumba saman med bevegelegheiten i rygg og hofte.

Neste post på programmet er bootcamp, som er ei teamøving der dei gjerne er 2 og 2 saman.



Det er også ei bok om zumba

Laurdagsprogrammet vert innleia med danseleik for dei som går i dei 3 lågaste klassane.

Deretter kjem to aktive timar for resten av klassane der opplegget er delt i 3 og består av hiphop og jazzdans. Dans. Denne dagen vert det også utetrening ved Fosse, som dessutan skal halda føredrag i Helgheim om kvelden.

Om ettermiddagen laurdag er det lagt opp til ein ny runde med zumba og etter den kjem det crossmix og yoga. Alle veit nok kva yoga er medan crossmix er gruppeøvingar.

Som ein forstår er fleire av dei moderne treningsformane representert i programmet og no har også vi i Uskedalen sjanse til å testa dei!

Tekst og nett: Ola Matti Mathisen