

Dette er et eksempel på en typisk MUDO Gym timeplan. Den endelige timeplanen kan variere noe når vi åpner, men gir deg et veldig godt eksempel på våre timer og tidspunkter

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG

07:00
CROSSTRAINING

07:00
CROSSTRAINING

10:00
CROSSTRAINING

10:00
CROSSTRAINING

17:00
TIGER (5-7 ÅR)

17:00
TIGER (5-7 ÅR)

17:00
KICKBOXING JUNIOR
(8-12 ÅR)

17:00
TIGER (5-7 ÅR)

17:00
CROSSTRAINING

17:00
CROSSTRAINING

17:00
CROSSTRAINING

17:00
CROSSTRAINING

18:00
KICKBOXING JUNIOR
(8-12 ÅR)

18:00
KICKBOXING JUNIOR
(8-12 ÅR)

18:00
CROSSTRAINING

18:00
CROSSTRAINING

18:00
CROSSTRAINING

18:00
CROSSTRAINING

19:00
FITNESS BOXING

19:00
FITNESS BOXING

19:00
FITNESS BOXING

20:00
DYNAMIC YOGA

20:00
DYNAMIC YOGA

20:00
DYNAMIC YOGA



YOGA - (KLIKK HER)

YOGA ER PERFEKT FOR Å UTVIKLE FLEKSIBILITET, BALANSE OG MUSKELKONTROLL. TIMENE VÅRE PASSER FOR ALLE OG ER VELDIG FINE Å KOMBINERE MED ANDRE, MER EKSPLOSIVE, TRENINGSFORMER.



FAMILY

I VÅRE FAMILIE-TIMER TRENER HELE FAMILIEN SAMMEN! I LØPET AV 30 MINUTTER FÅR DERE ALLE EN MORSOM, MEN EFFEKTIV TRENINGSSØKT SOM KAN TILPASSES ALLE ALDRE OG NIVÅER (FRA 7 ÅR). DETTE ER DEN PERFEKTE ANLEDNING TIL Å TILBRINGE KVALITETSTID SAMMEN - SMILE, SVETTE & LÆRE NOE NYTT!

CROSSTRAINING - (KLIKK HER)

CROSSTRAINING ER GRUPPETIMEN SOM SKAL GI DEG DEN KOMPLETTE TRENINGSSØKTEN FOR HELE KROPPEN - MED FOKUS PÅ STYRKE, UTHOLDENHET OG TEKNIKK.



KAMPSPORT & KAMPSPORT BARN - (KLIKK HER)

TIGER (5-7 ÅR): VÅRE TIGER-TIMER ER ET FERDIGHETSBASERT KONSEPT UTEN EN SPESIFIKK KAMPSPORTGREN. BARNA LÆRER NYE BEVEGELSER OG UTVIKLER GOD MOTORIKK OG HVERDAGSFERDIGHETER SOM BLA; BALANSE, KOORDINASJON, HUKOMMELSE OG DISIPLIN - ALT PÅ EN MORSOM OG GØYAL MÅTE.



KICKBOXING (KLIKK HER) (JUNIOR (8-12 ÅR) I JUNIORTIMENE VIL BARNA STARTE Å LÆRE EN SPESIFIKK KAMPSPORT-GREN OG KRAVENE OG LÆRINGSKURVEN ER NOE BRATTERE ENN FOR TIGER-PARTIET. HER BLIR DE INTRODUSERT FOR ET PENSUM DE MÅ LÆRE SEG FOR Å GÅ OPP TIL DE ULIKE BELTEGRADENE.



FITNESS BOXING - (KLIKK HER)

DETTE ER EN EFFEKTIV TRENINGSSØKT FULL AV ENERGI MED HØY INTENSITET, HVOR DU TRENER SOM EN FIGHTER - UTEN Å SLÅ OG SPARKE PÅ ANNET ENN EN BOKSESEKK. I FITNESS BOXING TRENER DU MED ENKLE SLAG OG SPARK-TEKNIKKER PÅ SEKK, KOMBINERT MED TRADISJONELLE STYRKE- OG KONDISJONSØVELSER.