



I 2016 ble Fana IL kåret til årets idrettslag av Bergen kommune. Med 13 idretter, og nær 5000 medlemmer i organisert idrett, har vi opparbeidet oss en unik kompetanse i idrettsfaget. Vi tar vårt samfunnsmandat på alvor, og vil i 2018 tilføre ytterligere tilbud til bydelen vår. Fana Mosjon har økt fokus på folkehelse og livskvalitet. Fana Mosjon er tilbudet for deg som ønsker å være i aktivitet, uten å drive med organisert idrett. Vi skal øke aktivitet for flest mulig, uansett nivå. Bli med da vel!

Fana Mosjon – Start 1: For deg som vil komme i gang med trening. Vi begynner med basis, og skal sammen bygge opp kondisjon, styrke og bedre helse. Vi skal gå/jogge og bygge styrke gjennom enkle øvelser, samt sette oss gradvise mål. Passer for deg som vil bli en bedre og sunnere utgave av deg selv. Treningen foregår både inne og ute. Kom i form sammen med oss!

Fana Mosjon – Start 2: For deg som enten har vært med i Fana Mosjon – Start 1, eller som allerede er moderat fysisk aktiv. Fana Mosjon – Start 2 tar steget videre fra Fana Mosjon – Start 1.

Fana Mosjon – Fit: Sammen med erfarne instruktører møter du til en hard treningsøkt. På programmet står det blant annet intervaller, løping, styrke- og sirkeltrening. Vi vil i all hovedsak trene ute. Gruppen for deg som ønsker å trene intensivt sammen med andre!

Fana Mosjon – Senior: For deg som vil komme deg ut i aktivitet sammen med andre. Vi skal gå turer sammen og bygge styrke gjennom enkle øvelser. Et sosialt tilbud for deg som liker å være i bevegelse ute i frisk luft. Passer for deg som vil møte andre seniorer i alderen 55+.

Fana Mosjon – Jogg: For deg som ønsker å begynne med løping, men som gjerne har lite/ingen grunnleggende erfaring. Sammen skal vi gradvis forbedre kondisjon og løping. Treningen finner sted i Hordnesskogen på onsdager og lørdager.

Fana Mosjon – Start 1 styrkesirkel: For deg som ønsker å bli sterkere gjennom generell styrketrening. Styrketreningen tilpasser du ditt eget nivå. Sammen med erfarne instruktører møter vi til en effektiv styrkeøkt.

Fana Mosjon – Start 2 styrkesirkel: For deg som enten har vært med i Fana Mosjon – styrkesirkel i høst, eller som allerede er moderat fysisk aktiv.

Fana Mosjon – Gymnastikk: Trening som kombinerer rytme og musikk med tøy- og strekkøvelser. Målet med treningen er å komme i bedre form og øke fleksibilitet, balanse, smidighet og styrke. En typisk time inneholder 35-40 minutter med stående øvelser og de siste 20-25 minuttene med gulvøvelser.

Fana Mosjon – Yoga/pilates : I samarbeid med Fana turn og dans tilbys partier med yoga og pilates. Det blir ett parti med tradisjonell yoga og ett parti med den gode og effektive treningsformen pilates.

Treningsoversikt - varighet uke 3 til 22:

Parti	Sted	Tidspunkt	
Start 1	NIP klubbhus-Fana Arena	Tirsdag 10:00-11:30	Ute + sal
Start 1	Nordahl Grieg vgs.	Torsdag 20:00-21:30	Ute + sal
Start 2	Rå skole	Mandag 19:30-21:00	Ute + sal
Fit	Fana stadion	Onsdag 19:00-20:00	Ute
Senior	Fana stadion	Torsdag 10:00-11:30	Ute + sal
Start 1 styrkesirkel	Rå skole	Tirsdag 19:15-20:15	Sal
Start 2 styrkesirkel	Apeltun skole	Onsdag 20:00-21:00	Sal
Fana mosjon jogg	Hordnesskogen	Onsdag 19:00-20:00	Ute
Gymnastikk	Midtun skole	Onsdag 19:45-20:45	Sal
Yoga	Steinar skolen Skjold	Mandag 19:00-20:30	Sal
Pilates	Rådalslien skole	Torsdag 21:00-22:00	Sal

Vi gjør oppmerksom på at partier kan bli tilbaketrasket ved lav påmelding.

Deltakelse 1 gang uken: 1 200 kr.

Deltakelse 2 ganger i uken: 2000 kr.

Deltakelse 3 ganger i uken: 2 600 kr.

Påmelding via hjemmesiden www.fanail.no. Gå til pekeren til Fana Mosjon. Kontakt post@fanail.no om du har øvrige spørsmål.

Ønsker du å delta på flere partier i uken? Meld deg på 1 parti og kontakt oss via post@fanail.no.

