

LiveGym *Skole*



Klar for en morgenøkt?

Trening tilpasset for klasserommet helt uten merarbeid for læreren!



Tren
8-15 min.
Korte økter



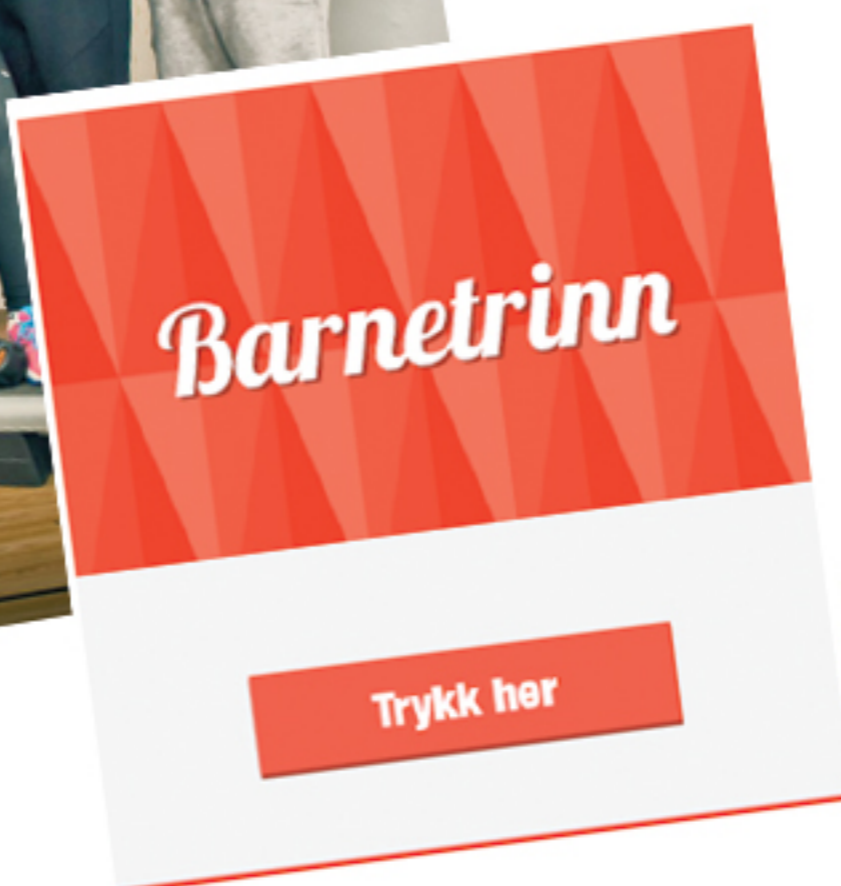
Bevegelse øker både prestasjon og konsentrasjon.



Start skoledagen med en morgenøkt!
Eller legg inn et avbrekk i undervisningen.

Velg i vårt varierte tilbud av morgenøkter. Her kan du finne bl.a. kondisjon, styrke, balanse, dans, yoga og tøying. Øktene passer også utmerket som et avbrekk i undervisningen.

Ingen av våre treningsøkter trenger noe form for utstyr. Det blir lagt opp nye morgenøkter hver dag. Dette er vel anvendte minutter. Og elevene elsker det!



Øktene på Livegym skole er laget av treningsinstruktører og kroppsøvingslærere som elsker trening og bevegelse.

I tillegg til morgenøkter har vi kurs i alt fra dans til sjonglering, pluss egne økter med styrke og kondisjon.

Målet er at alle elever skal finne en bevegelsesform de liker. Øktene er tilpasset trinnet elevene går på.



La elevene trene i timer, friminutt, på SFO og hjemme!



Aktivitetstimene våre varer i 45 minutter, like lenge som en vanlig skoletime.

Her er det lagt opp til at elevene sitter og jobber, mens ei klokke på skjermen tikker ned tiden til en tominutters bevegelsesøkt. Elevene blir motivert til å jobbe fordi de vet at de om ikke lenge får opp og røre på kroppen. I løpet av timen kommer hele tre bevegelsessekvenser. Elevene jobber aldri mer enn 15 minutter før bevegelsesbelønningen kommer!

Dette er perfekt for klasser med lopper i blodet!

Skolen betaler kun 390,- i mnd. og Livegym Skole kan benyttes fritt av skolen, SFO, alle lærere og elever. Uansett antall!



Kroppen er skapt for bevegelse

Ved spørsmål, ta kontakt på epost
livegymskole@outlook.com



Vi håper skolen deres blir fornøyd med tilbudet og at elevene får den daglige fysiske aktiviteten som er viktig for dem.

www.skole.livegym.no

Vi på Livegym skole ønsker å bidra til at fysisk aktivitet enkelt skal kunne gjennomføres på skolen hver dag.

Vi sees ...

Registrer deg på
www.skole.livegym.no



LiveGymSkole

