

BREDDEIDRETT MED FITNESS

Fra høsten 2025 tilbyr vi også breddeidrett Fitness som et valgbart programfag på Vg2 eller Vg3 studiespesialisering. I breddeidrett Fitness vil vi tilby allsidig trening i studio, sal og hall. Blant annet kurs i styrketrening, samt introduksjon til diverse gruppetrening som for eksempel yoga, sirkeltrening, step og aerobic. Enten du er erfaren eller nybegynner innenfor trening, vil du få både god trening og mestring gjennom dette faget. Målet er utvikling for alle, uansett nivå.