

AKTIV PÅ DAGTID TILBYR

Tren så mye du vil for

kr 400,-

per kalenderår.

- Deltagere må snakke og forstå norsk.
- Vi tar forbehold om endringer i timeplanen.
- Les også info under hver aktivitet og på treningsstedene.
- Egen vårplan fra 2/1 - 2015.
- Apd holder stengt hele jule- og påskeuken, samt alle offentlige fri- og helligdager.
- Apd UNG. Tilrettelagt trening for de mellom 18 og 30 år.

Aktiv på dagtid finansieres av Oslo kommune og Oslo universitetssykehus HF

HVEM KAN DELTA?

Alle mellom 18 og 67 år som er bosatt i Oslo, står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar en av følgende ytelser:

- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger (AAP)
- Uføreytelser
- Overgangsstonad
- Dagpenger
- Økonomisk sosialstøtte

Betalt deltageravgift gjelder for 2014 og refunderes ikke

HVORDAN BLI DELTAGER?

Er du ny deltager, kan du prøve en aktivitet før du betaler. Gjelder ikke Treningshuset, veiledning i helsestudio eller andre arrangementer.

Treningskort kan ordnes på Actic Treningssenter, Storgata 38, mandag, onsdag og fredag kl 09.00 – 14.00. Årsoblat kan ordnes på alle aktiviteter (ikke Treningshuset).

Du må dokumentere at du mottar en av nevnte ytelser. Kun vedtak, honnørkort og sykmelding er gyldig dokumentasjon. Rekvisisjon og henvisning fra lege er ikke tilstrekkelig.

Du må samtidig vise kvittering og levere utfylt registrerings skjema. Alle registreres på nytt hvert år.

TRIVSELSREGLER

1. Følg oppholdstiden på treningsstedet som er oppgitt på timeplanen.
2. Kun ett fremmøte på samme sted per dag.
3. Vis frem/levér treningskortet ved oppmøte (gjelder alle typer kort).
4. Møt presis til aktivitetene og forlat ikke aktiviteten før den er ferdig (ingen inngang etter timestart).
5. Følg instruktørens anvisninger og de regler som finnes på treningsstedet.
6. Opptre vennlig og høflig og ta hensyn til andre.
7. Alle skal ha på rent treningstøy og rene innesko. Ta med ekstra tøy og håndkle dersom du svetter mye.
8. Alle må delta på en treningsaktivitet før dusj og badstu kan benyttes.
9. Bare føtter, bar overkropp, singlet eller bekledning som virker støtende er ikke tillatt.
10. Bruk kun ett oppvarmingsapparat-/kondisjonsapparat i 15 minutter, en gang per dag.
11. Overlat apparatet til andre når du tar pause. Ikke bli sittende. Legg utstyret på plass når du er ferdig.
12. Instruksjon gis kun av Apds egne instruktører. Deltagere skal ikke instruere hverandre.
13. Klær, bager og personlige eiendeler skal oppbevares i garderoben. Vi påtar oss ikke ansvar for tap av eiendeler.
14. Mobilen skal ikke brukes i treningslokalene.
15. Ta med egen hengelås eller en tikroning til garderobeskapene. Vi har ikke vekslepenger eller låser til utlån.
16. Barn har ikke adgang til våre aktiviteter.
17. Treningen skjer på eget ansvar.
18. All trening foregår i et rusfritt miljø.
19. Ved brudd på Trivselsreglene får du en muntlig og skriftlig advarsel, før eventuell utvisning fra Apd.

ARRANGEMENTER

TUR
Vi anbefaler nærturene til Den Norske Turistforening. Se www.dntoslo.no («Aktiv i 100»)

BOWLING
Onsdag 12/11 kl 14.00 – 16.00
Solli Bowling. Henrik Ibsens gt. 100 (inngang Peppes)

ZUMBA MARATON
Fredag 28/11 kl 12.00 – 13.30
Innslipp kl 12.00, 12.30 og 13.00
Actic Storgata

VANNAKTIVITETER
Fra uke 41 vil Lambertseter Svømmeklubb organisere svømmekurs og vannaerobic for Aktiv på dagtid. For mer info og påmelding, kontakt idrettspedagog.

JULEMARATON SYKKEL
Fredag 19/12 kl 10.00 – 12.00
Actic Storgata.
Påmeldingsliste fra 09.00

ARRANGEMENTER ApdUNG

BOWLING
Tirsdag 7/10 kl 12.00 – 14.00
Solli Bowling
Henrik Ibsens gt. 100 (inngang Peppes)



LASERGAME
Onsdag 26/11 kl 16.00 – 17.00
Oppmøte 15.45
Megazone AS
Møllergata 24
Påmelding innen 19/11 til Mona eller Frode

Følg ApdUNG på Facebook

Se aktivdagtidoslo.no for flere høst nyheter

KLATRING

VULKAN KLATRESENTER

MANDAG
Klatring UNG
14.30 – 16.00

TORSDAG
Klatring
10.00 – 12.00
(kun buldring siste halvtime)
Klatring
12.00 – 13.45

INFO VULKAN KLATRESENTER

- Fremmøte i inngangsområdet ved bordene.
- Skriv deg på listen. begrenset antall plasser.
- Ingen inngang etter start.
- Du kan låne utstyr av oss.
- Du kan kun delta på en gruppe.
- På torsdag organiseres klatringen av Kolsås Klatreklubb.

Timeplan HØST 2014

1/9 – 19/12



I SAL OG HELSESTUDIO

SENTRUM

Actic Treningssenter, Storgata 38

MANDAG

Helsestudio

09.00 – 14.00

Sykkel 1

09.30 – 10.00

Start

10.00 – 10.30

Styrke*

10.30 – 11.00

Sykkel intervall

12.00 – 12.45

Mage/rygg*

13.00 – 13.30

Stretch*

13.30 – 14.00

ONSDAG

Helsestudio

09.00 – 14.00

Sykkel 3

10.00 – 11.00

Pilates

11.00 – 11.30

Stretch

11.30 – 12.00

Start

12.00 – 12.30

Styrke

12.30 – 13.00

Hiphop

13.00 – 14.00

Styrke UNG*

14.00 – 15.00

TORSDAG

Helsestudio

09.00 – 14.00

FREDAG

Helsestudio

09.00 – 14.00

Sykkel 2

10.00 – 10.45

Styrke ekstra*

11.00 – 11.45

Zumba

12.00 – 12.30

Mage/rygg*

12.30 – 13.00

Sykkel UNG

13.10 – 13.50

HOLMLIA

Actic Treningssenter, Holmlia Sentervei 34

FREDAG

Helsestudio

09.00 – 14.00

NB! Ingen adgang svømmehall

INFO SENTRUM OG HOLMLIA ACTIC TRENINGSSENTER

- Inngang mellom 09.00 og 13.30
- Treningskortet leveres i resepsjonen
- Oppholdstid inntil to timer sammenhengende per dag
- Lokalene forlates senest 14.15.

ST. OLAVS GATE

Treningshuset, St. Olavsgate 25

TIRSDAG

Pilates

10.00 – 10.45

Yoga

10.45 – 11.30

Aerobic

11.45 – 12.30

ONSDAG

Mensendieck

10.00 – 11.00

Qigong

11.00 – 12.00

Oppmerksomt nærvær og avspenning

12.00 – 13.00

NB! her må du ha ordnet kort til første fremmøte

INFO ST. OLAVS GATE

- Treningskortet vises frem i resepsjonen.
- Garderobe og saler er i 2. etg.
- Du kan delta på to timer etter hverandre.
- Lokalene forlates senest 30 min etter avsluttet time.

ROMMEN

Family Sports Club
Nedre Rommen 5,
inng. K

TIRSDAG

Helsestudio

09.00 – 14.00

Sykkel 1

10.30 – 11.00

Start

11.15 – 11.45

Styrke*

11.45 – 12.15

Zumba

12.30 – 13.00

- kom ferdig oppvarmet *noe løp og hopp

INFO ROMMEN OG MAJORSTUEN

- Inngang mellom 09.00 og 13.30.
- Treningskortet leveres i resepsjonen.
- Oppholdstid inntil 2 timer sammenhengende per dag.
- Lokalene forlates senest 14.15.

MAJORSTUEN

Friskis&Svettis
Sørkedalsveien
10A

TORSDAG

Helsestudio

09.00 – 14.00

Sykkel 1

10.30 – 11.00

Mensendieck

11.00 – 12.00

Start ekstra*

12.00 – 13.00

Qigong

13.00 – 14.00

I VANN

VESTKANTBADET

Sommerrogaten 1

TIRSDAG

Vanntrening

10.15 – 11.00

Vanntrening

11.15 – 12.00

Frisvømming

12.00 – 12.45

(ingen frisvømming 23/9)

ONSDAG

Vanntrening

10.15 – 11.00

Vanntrening

11.15 – 12.00

Frisvømming

12.00 – 12.45

INFO VESTKANTBADET

- Treningskortet leveres i resepsjonen
- Du kan kun delta på en av timene.
- Husk tikroning til skap. Vi veksler ikke
- Dusj og kroppsvask uten badetøy, før basseng.
- Benytt tøy som er beregnet til bading.
- Innslipp- og oppholdstider, se oppslag på badet.
- Garderoben forlates senest 30 minutter etter avsluttet time, og kl 13.00 etter frisvømming.

LAMBERTSETER BAD

Glimmerveien 42, (Lambertseter skole)

FREDAG

Frivømming

14.00 – 16.00

NB! oppstart uke 41 (10/10)

Stengt uke 43 (24/10)

INFO LAMBERTSETER BAD

- Treningskortet leveres ved inngangen.
- Inngang mellom 14.00 og 15.30.
- Husk hengelås.
- Dusj og kroppsvask uten tøy, før basseng. Håret skal skylles eller bruk badehette.
- Benytt tøy som er beregnet til bading.
- Garderobe forlates senest 16.15.
- Svømmingen organiseres av Lambertseter Svømmeklubb.
- For info om svømmekurs og vanngym på Lambertseter Bad, se arrangementer.

MED BALL

VOLDSLØKKA

Stavangergaten 22

MANDAG

Innebandy

10.00 – 11.00

Volleyball

11.15 – 12.15

Fotball

12.30 – 13.30

EKEBERG

Ekeberghallen
Ekebergveien 101

TORSDAG

Fotball

10.00 – 11.00

Volleyball

11.00 – 12.00

NB! stengt 2/10,
16/10, 20/11, 4/12

KLATRING

Info om klatring se andre siden!

Aktiv på dagtid

Telefontid

KL 08.30 – 14.30

Kontor Actic Treningssenter

(betjent mandag/onsdag/fredag)
902 32 777

Idrettspedagog

928 55 584

Faglig leder Jane Hallstrøm

934 98 698

Oslo Idrettskrets

22 57 97 00

aktivdagtidoslo.no

