

Aktiv på dagtid

Telefontid
kl. 09.00 – 15.00

Kontor Actic Treningssenter
(betjent mandag/tirsdag/
onsdag/fredag)
902 32 777

Daglig leder/Idrettspedagog
928 55 584

Oslo Idrettskrets
Jane Dreyer
22 57 97 00/934 98 698

aktivdagtidoslo.no



12.2016 / marianne@oslo.no

OIK TILBYR:

Tren så mye du vil for

kr 500,-

per kalenderår.

- Deltagere må snakke og forstå norsk
- Vi tar forbehold om endringer i timeplanen. Se aktivdagtidoslo.no
- Les også info under hver aktivitet og på treningsstedene
- Vanlig trening i skolens vinterferie, uke 8 (noen aktiviteter stengt)
- Ny timeplan for sommeren 2017
- 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 deltakeravgift gjelder for 2017 og refunderes ikke

HVORDAN BLI DELTAGER?

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

Treningskort kan ordnes på Actic Treningssenter, Storgata 38, mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl 09.00 – 13.30. Årsoblat kan ordnes på alle aktiviteter.

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. Ønsker du å betale på stedet tilbyr vi mobilbetaling med mCASH (kr 505,-). Se registrerings skjema for QR kode.

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. 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 badstue 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 til garderobeskapene. På Vestkantbadet trenger man en tikroning til skap. Vi har ikke vekslepenger eller låser til utlån.
16. Dusj og kroppsvask uten badetøy, før basseng, benytt tøy som er beregnet til bading.
17. Barn har ikke adgang til våre aktiviteter.
18. All trening skjer på eget ansvar.
19. All trening foregår i et rusfritt miljø.
20. Ved brudd på Trivselsreglene får du en muntlig og skriftlig advarsel, før eventuell utvisning fra Apd.

Timeplan VÅR 2017

2/1 – 30/6



I SAL OG HELSESTUDIO

SENTRUM Actic Treningscenter, Storgata 38

MANDAG

Helsestudio
09.00 – 14.00

Sykkel 25
09.30 – 09.55

Start 45#
10.00 – 10.45

Styrke*
10.45 – 11.15

Sykkel intervall
12.00 – 12.45

Mage/rygg*
13.00 – 13.30

Stretch*
13.30 – 14.00

TIRSDAG

Helsestudio
09.00 – 14.00

Mensendieck
09.30 – 10.30

Pilates
10.30 – 11.15

Yoga
11.30 – 12.15

ONSDAG

Helsestudio
09.00 – 14.00

Sykkel 55
10.00 – 10.55

Qigong
10.00 – 11.00

Styrke sirkel*
11.15 – 12.00

Aerobic#
12.00 – 12.30

Styrke UNG*
13.00 – 14.00

FREDAG

Helsestudio
09.00 – 14.00

Sykkel 45
10.00 – 10.45

Styrke sirkel*
11.00 – 11.45

Zumba
12.00 – 12.30

Mage/rygg*
12.30 – 13.00

INFO SENTRUM Actic Treningscenter

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

* kom ferdig oppvarmet #noe løp/hopp

FURUSET

Actic Treningscenter
Trygve Lies plass 1

MAJORSTUEN

Friskis&Svettis
Sørkedalsveien 10A

TIRSDAG

Helsestudio
09.00 – 14.00

Sykkel 25
10.30 – 10.55

Start 30#
11.15 – 11.45

Styrke sirkel*
11.45 – 12.15

Zumba
12.15 – 12.45

TORS DAG

Helsestudio
09.00 – 14.00

Mensendieck
11.00 – 12.00

Start 30#
12.00 – 12.30

Styrke*
12.30 – 13.00

Qigong
13.00 – 14.00

* kom ferdig oppvarmet #noe løp/hopp

INFO FURUSET 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

I VANN

VESTKANTBADET
Sommerrogaten 1

MANDAG

Vanntrening
10.15 – 11.00

Vanntrening
11.15 – 12.00

Frisvømming
12.00 – 12.45

TIRSDAG

Vanntrening
10.15 – 11.00

Vanntrening
11.15 – 12.00

Frisvømming
12.00 – 12.45

NB! Siste gang
tirsdag 9/5

INFO VESTKANTBADET

- Treningskortet leveres i resepsjonen
- Du kan kun delta på en av timene
- **Max 35** personer per time
- 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 min minutter etter avsluttet time, og kl 13.00 etter frisvømming

LAMBERTSETER BAD

Glimmerveien 42, (Lambertseter skole)

FREDAG

Frisvømming
14.00 – 16.00

NB!
Stengt 10/2, 24/2
Siste gang 16/6

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

MED BALL

VOLDSLØKKA
Stavangergaten 22

ONSDAG

Innebandy
10.00 – 11.00

Volleyball
11.15 – 12.15

Fotball
12.30 – 13.30

EKEBERG

Ekeberghallen
Ekebergveien 101

TORS DAG

Fotball
10.00 – 11.00

Volleyball
11.00 – 12.00

NB! Stengt 12/1, 23/2
Siste gang 27/4

KFUM ARENA

Ekebergveien 109

TORS DAG

Fotball
10.30 – 12.00

NB! Start 4/5.
Fremmøte ved 7-er banen nærmest
KFUM-hallen

KLATRING

VULKAN KLATRESENTER

MANDAG

Klatring UNG
14.30 – 16.00

TORS DAG

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

ARRANGEMENTER

TUR

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

FOREDRAG Kosthold og trening

v/ernæringsfysiolog fra NIMI
Tirsdag 24/1, kl 13.00 – 15.00
Anker Hotell, Storgata 55

BOWLING

Tirsdag 14/3 kl 13.30 – 15.30
Solli Bowling. Henrik Ibsens gt. 100
(inngang Peppes)

PÅSKESPINNING

Fredag 7/4 kl 10.00 – 12.00
Actic Storgata. Påmeldingsliste fra 09.00

JOGGEGRUPPE

Oppstart i mai,
nærmere informasjon kommer

BOOTCAMP

Fredag 19/5 kl 12.00 – 13.00
Actic Storgata

UTEDAG

på Ekeberg fredag 30/6
Oppmøte på parkeringsplass foran
Osloidrettens Hus Ekebergveien 101.
Bli med på aktiviteter og sosial hygge,
se nettsiden for mer informasjon:
www.aktivdagtid Oslo.no

Følg ApdUNG og Aktiv på dagtid Oslo idrettskrets på Facebook.