

## ARRANGEMENTER

### BOOT CAMP

Onsdag 20/9

kl. 12.00 – 14.00

Oppmøte kl. 12.00 på Actic Storgata

### BOWLING

Onsdag 18/10

kl 13.30 – 15.30

Solli Bowling. Henrik Ibsens gt. 100

(inngang Peppes)

### CAGEBALL

Torsdag 16/11

kl. 10.00 – 12.00

Cageball i Nydalen. Gullhaugveien 8

### JULEMARATON I SAL

Onsdag 6/12

kl 11.15 – 13.15

Actic Storgata.

Påmeldingsliste fra 09.30

### SYKKELMARATON

Onsdag 13/12

kl 10.00 – 12.00

Actic Storgata.

Påmeldingsliste fra 09.00

### TUR

Vi anbefaler nærturene til

Den Norske Turistforeningen.

Se [www.dntoslo.no](http://www.dntoslo.no) («Aktiv i 100»)

Se

[aktivdagtidoslo.no](http://aktivdagtidoslo.no)

for mer informasjon

Følg APD på Facebook:

**aktiv på dagtid oslo idrettskrets**



Følg ApdUNG på Facebook

## OIK TILBYR

### TREN FOR

# kr 500,-

### PER KALENDERÅR

- Deltagere må snakke og forstå norsk
- Vi tar forbehold om endringer i timeplanen. Se [aktivdagtidoslo.no](http://aktivdagtidoslo.no)
- Les også info under hver aktivitet og på treningsstedene
- Vanlig trening i skolens høstferie, uke 40. (noen aktiviteter stengt)
- Ny timeplan for våren 2018
- Apd holder stengt hele jule- og påskeuken, samt alle offentlige fri- og helligdager
- Apd UNG. Tilrettelagt trening for de mellom 18 og 30 år
- Apd UT. Nytt tilbud høst 2017

## 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
- Overgangsstønad
- Dagpenger
- Økonomisk sosialstøtte

Betalt deltager avgift gjelder for 2017 og refunderes ikke

Aktiv på dagtid finansieres av Oslo kommune og Oslo universitetssykehus HF

## 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 Treningscenter, 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 registreringskjema.

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, badstue og solarium 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  
**HØST**  
**2017**

4/9 – 22/12

## I SAL OG HELSESTUDIO

SENTRUM Actic Treningssenter, 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

## MAJORSTUEN

Friskis&Svettis, Sørkedalsveien 10A

### TORSDAG

#### Helsestudio

09.00 – 14.00

#### Mensendieck

11.00 – 12.00

#### Start 30#

12.00 – 12.30

#### Styrke\*

12.30 – 13.00

#### Yoga

13.00 – 13.45

\*kom ferdig oppvarmet #noe løp/hopp

### INFO 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

#### Vann trening

10.15 – 11.00

#### Vann trening

11.15 – 12.00

#### Frisvømming

12.00 – 12.45

### FREDAG

#### Vann trening

10.45 – 11.30

#### Vann trening

11.45 – 12.30

#### Frisvømming

12.30 – 13.15

### 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 nettsiden og oppslag på badet
- Garderoben forlates senest 30 minutter etter avsluttet time, og 15 minutter etter frisvømming.

### LAMBERTSETER BAD

Glimmerveien 42 (Lambertseter skole)

### FREDAG

#### Frisvømming

14.00 – 16.00

NB! Stengt 6/10 og 20/10

### INFO LAMBERTSETER BAD

- Treningskortet leveres ved inngangen
- Inngang mellom 14.00 og 15.30
- Dusj og kroppsvask uten badetøy, før basseng, håret skal skylles, ellers bruk badehette
- Benytt tøy som er beregnet til bading
- Husk hengelås
- Garderobe forlates senest 16.15

## MED BALL

### VOLDSLØKKA

Stavangergaten 26

### TIRSDAG

#### 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 21/9,  
5/10, 16/11, 30/11

## APD UT

Introduksjon til friluftsliv,  
passer for alle.

### TIRSDAG

Kl. 10.00 – ca 14.00

- Lette turer i pratetempo
- Fokus på hygge og felleskap
- Vi skal ut i skog, mark, vann og park
- Turen går uansett vær

- Husk gode sko, riktig tøy for dagen, mat og drikke. Ekstra tøy i sekken
- Informasjon om aktivitetene legges ut månedlig i resepsjonen, på nettsiden vår og på facebook.

## 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

## Aktiv på dagtid

### Telefontid

Kl. 09.00 – 15.00

### Kontor Actic Treningssenter

(betjent mandag/tirsdag/  
onsdag/fredag)  
902 32 777

### Faglig leder/Idrettspedagog

928 55 584

### Oslo Idrettskrets

Jane Dreyer

934 98 698

aktivdagtid.oslo.no