

## Aktiv på dagtid

### Telefontid

Kl. 09.00 – 15.00

### Kontor Actic Treningssenter

(betjent mandag/onsdag/fredag)

902 32 777

### Faglig leder/Idrettspedagog

928 55 584

### Oslo Idrettskrets

Jane Dreyer

934 98 698

[aktivdagtid.oslo.no](http://aktivdagtid.oslo.no)

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo Idrettskrets



06.2018 / marianne@isago.no

## HVORDAN BLI DELTAGER?

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

Treningskort kan ordnes på Actic Treningssenter, Storgata 38, mandag, 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 registreringsskjema. Ønsker du å betale på stedet tilbyr vi mobilbetaling med VIPPS (kr. 505,-) Betal til Oslo Idrettskrets (Aktiv på dagtid) med Vipps nr 125365.

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 SOMMER 2018

Gjelder uke  
27, 31, 32, 33, 34, 35  
Stengt uke 28, 29, 30.  
Stengt torsdag 30. august  
og fredag 31. august

## I SAL OG HELSESTUDIO

SENTRUM  
Actic Treningssenter, Storgata 38

### MANDAG

**Helsestudio** ..... 09.00 – 14.00  
**Start 30** ..... 10.00 – 10.30  
**Styrke** ..... 10.30 – 11.00\*

### ONSDAG

**Helsestudio** ..... 09.00 – 14.00  
**Sykkel 25** ..... 10.30 – 10.55  
**Yogastretch** ..... 11.15 – 12.15\*

### FREDAG

**Helsestudio** ..... 09.00 – 14.00  
**Sykkel 45** ..... 10.00 – 10.45  
**Styrke sirkel** ..... 11.00 – 11.45\*

• kom ferdig oppvarmet

INFO SENTRUM 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
- Stengt 31/8

## MED BALL

VOLDSLØKKA  
Stavangergaten 26

### TIRSDAG

**Sandvolleyball** ..... 10.00 – 12.00

KFUM ARENA  
Ekebergveien 109

### TORSDAG

**Fotball** ..... 10.30 – 12.00  
Stengt 2/8, 30/8

INFO VOLDSLØKKA

- Fremmøte ved Voldsløkkahallen
- Ingen garderobe

INFO KFUM ARENA

- Fremmøte ved 7-er banen nærmest KFUM hallen
- Ingen garderobe

## ANDRE AKTIVITETER

TORSHOVPARKEN  
Hegermannsgate 25

### TIRSDAG

**Minigolf** ..... 13.00 – 15.00

### TORSDAG

**Minigolf** ..... 13.00 – 15.00  
NB! Åpent alle uker i juni, juli og august!

INFO TORSHOV

- Ingen garderobe

Vi anbefaler nærturene til  
Den Norske Turistforeningen.  
Se [www.dntoslo.no](http://www.dntoslo.no) («Aktiv i 100»)

## APD UT

**TIRSDAG** ..... Kl 10.00 – ca 13.30  
Møt presis!

- Husk gode sko, riktig tøy for dagen, mat og drikke. Badetøy og regntøy i sekken.
- Turen går uansett vær.
- Der ikke annet er angitt vil vi returnere til startstedet.
- Mer informasjon om turene finner dere på nettsiden [www.aktivdagtidoslo.no](http://www.aktivdagtidoslo.no)

**3/7 Stovneråret/Oldtidsveien**  
Oppmøte Stovner T-banestasjon v/Narvesen

**31/7 Akerselva opp**  
Oppmøte Actic Storgata 38.  
Retur fra Kjelsås

**7/8 Tur til Rundvann**  
Oppmøte Skullerud T-bane

**14/8 Fra Ulsrud til Ellingsrud via Mariholtet**  
Oppmøte Ulsrud T-bane

**21/8 Padletur på Nøklevann**  
Oppmøte Bogerud T-bane  
OBS - Påmelding

**28/8 Tur til Hovedøya**  
Oppmøte ved tigreren på Jernbanetorget

## OIK TILBYR

TREN FOR

**kr 500,-**

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 høsttimeplan fra 03.09.2018
- 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

## 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 2018 og refunderes ikke

Aktiv på dagtid finansieres av Oslo kommune og Oslo universitetssykehus HF