

ARRANGEMENTER

BOWLING

Onsdag 31/10 kl 13.30 – 15.30
Solli Bowling, Henrik Ibsens gt. 100
(inngang Peppes)

CAGEBALL

Torsdag 4/10 kl. 10.00 – 11.30
Torsdag 15/11 kl. 10.00 – 11.30
Cageball i Nydalen,
Gullhaugveien 8

JULEMARATON I SAL

Onsdag 5/12 kl 11.15 – 13.15
Actic Storgata.
Påmeldingsliste fra 09.30

JULEMARATON PÅ SYKKEL

Onsdag 12/12 kl 10.00 – 12.00
Actic Storgata.
Påmeldingsliste fra 09.00

TUR

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

- Apd UT.

Se
aktivdagtidoslo.no
for mer informasjon



Følg ApdUNG på
Facebook

OIK TILBYR

TREN FOR

kr 500,-

PER KALENDERÅR

- Deltakere må ha slike norskkunnskaper at de forstår instruktørens beskjeder og instruksjer, og selv kunne gjøre seg forstått for instruktørene.
- Vi tar forbehold om endringer i timeplanen. Se aktivdagtidoslo.no
- Les også info under hver aktivitet og på treningsstedene
- Vanlig trening i skolens høstferie, uke 40. (noen aktiviteter stengt)
- Apd holder stengt hele jule- og påskeuken, samt alle offentlige fri- og helligdager
- Apd UNG. Tilrettelagt trening for de mellom 18 og 30 år

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 deltageravgift gjelder for 2018 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 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 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. All registrering gjelder for ett år og slettes deretter.

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 bekledding 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.
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. Deltakere må ha slike norskkunnskaper at de forstår instruktørens beskjeder og instruksjer, og selv kunne gjøre seg forstått for instruktørene.
21. Ved brudd på trivselsreglene eller alminnelig god oppførsel, kan instruktøren tildele deltakeren en muntlig eller skriftlig advarsel og bortvise deltakeren før evt. utvisning vedtas.



Timeplan HØST 2018

3/9 – 21/12

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

Yin Yoga

11.30 – 12.15

Zumba

12.30 – 13.15

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

11.45 – 12.15

Mage/rygg*

12.30 – 13.00

MAJORSTUEN

Friskis&Svettis, Sørkedalsveien 10A

TORS DAG

Helsestudio

09.00 – 14.00

Sykkel 25

10.30-10.55

Mensendieck INTRO

10.30-11.00

Mensendieck

11.00 – 12.00

Start 30[#]

12.00 – 12.30

Styrke*

12.30 – 13.00

Yoga

13.00 – 13.45

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

Vanntrening

10.15 – 11.00

*9.50-10.10

Vanntrening

11.15 – 12.00

*10.45-11.10

Frisvømming

12.00 – 12.45

*11.45-12.00

*Innslipp mellom

FREDAG

Vanntrening

10.15 – 11.00

*9.50-10.10

Vanntrening

11.15 – 12.00

*10.45-11.10

Frisvømming

12.00 – 12.45

*11.45-12.00

Siste gang 9/12

INFO VESTKANTBADET

- 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
- Benytt tøy som er beregnet til bading
- 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

Stengt 19/10

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

TORS DAG

Fotball

10.00 – 11.00

Volleyball

11.00 – 12.00

NB!

Stengt 4/10, 15/11

APD UT

Varierte ute aktiviteter.

TIRSDAG

Kl. 10.00 – ca. 14.00

- Oppmøte Actic treningssenter

Storgata 38.

- Vi er ute 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 nett-

side og på facebook

KLATRING

VULKAN KLATRESENTER

MANDAG

Klatring

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

Aktiv på dagtid

Telefontid

Kl. 09.00 – 15.00

Kontor Actic Treningssenter

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

Idrettspedagog

928 55 584

Faglig leder

Lene Holm

920 29 671

aktivdagtid.oslo.no

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo Idrettskrets

