

ARRANGEMENTER

BOWLING

Onsdag 6/3 kl 13.30 – 15.30
Solli Bowling, Henrik Ibsens gt. 100
(inngang Peppes)

PÅSKEMARATON SYKKEL

Fredag 12/4 kl 10.00 – 12.00
Storgata 38.
Påmeldingsliste fra 09.00

UTEDAG PÅ EKEBERG

Fredag 28/6
Oppmøte på parkeringsplassen foran
Osloidrettens hus, Ekebergveien 101.
Bli med på aktiviteter og sosial hygge,
se nettsiden for mer informasjon:
www.aktivdagtidoslo.no
All annen aktivitet denne dagen er
stengt.

TUR

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

Se
aktivdagtidoslo.no
for mer informasjon

Følg APD på Facebook:
aktiv på dagtid Oslo idrettskrets

APD EXTRA

Varierte tur og kulturopplevelser, en
tirsdag i måneden

OIK TILBYR

TREN FOR

kr 600,-
per kalenderår
kr 350,-
per halvår

- Deltagere må ha slike norskkunnskaper at de forstår instruktørens beskjeder og instruksjoner, 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 vinterferie, uke 8 (noen aktiviteter stengt)
- Apd holder stengt hele jule- og påskeuken, samt alle offentlige fri- og helligdager

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

Deltageravgift 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 hos Aktiv på dagtid, Storgata 38, mandag - 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 sykemelding 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.

All registrering gjelder for inneværende år, og slettes ved årsskifte.

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 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.
16. Dusj og kroppsvask uten badetøy, før basseng, benytt tøy som er beregnet til bading.
17. Barn har ikke adgang til våre aktiviteter.
18. Treningen skjer på eget ansvar.
19. All trening foregår i et rusfritt miljø.
20. Deltagere må ha slike norskkunnskaper at de forstår instruktørens beskjeder og instruksjoner, og selv kunne gjøre seg forstått for instruktørene.
21. Ved brudd på trivselsreglene eller alminnelig god oppførsel, kan instruktøren tildele deltageren en muntlig eller skriftlig advarsel og bortvise deltageren før evt. utvisning vedtas.



Timeplan
VÅR
2019

2/1 – 28/6

I SAL OG HELSESTUDIO

SENTRUM 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

Sykkelintervall

11.30 – 12.15

Mage/rygg^{*}

12.30 – 13.00

Stretch^{*}

13.00 – 13.30

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 – 13.00

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

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

*kom ferdig oppvarmet #noe løp/hopp

INFO SENTRUM

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

MAJORSTUEN

Friskis&Svettis, Sørkedalsveien 10A

OBS: I løpet av våren flyttes aktivitetene til Storgata 38

TORS DAG

Helsestudio

09.00 – 14.00

Mensendieck

10.30-11.30

Start 30[#]

11.30 – 12.00

Styrke^{*}

12.00 – 12.30

Yoga

12.30 – 13.15

*kom ferdig oppvarmet #noe løp/hopp

INFO MAJORSTUEN

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

I VANN

SVØMMEAKADEMIET

Munchs gate 7

MANDAG

Vann trening

10.15 – 11.00

*09.50 – 10.10

Vann trening

11.15 – 12.00

*10.45 – 11.10

FREDAG

Vann trening

10.15 – 11.00

*09.50 – 10.10

Vann trening

11.15 – 12.00

*10.45 – 11.10

*Innslipp mellom

Første gang: 7/1

Siste gang: 13/5

INFO SVØMMEAKADEMIET

- Treningskortet leveres til instruktør
- Du kan kun delta på en av timene
- Alle må bruke badehette
- Husk hengelås
- Dusj og kroppsvask uten badetøy før basseng
- Benytt tøy som er beregnet til bading
- Garderoben forlates senest 30 minutter etter avsluttet time

LAMBERTSETER BAD

Glimmerveien 42 (Lambertseter skole)

FREDAG

Frisvømming

14.00 – 16.00

Stengt: 22/2

Siste gang: 14/6

INFO LAMBERTSETER BAD

- Treningskortet leveres ved inngangen
- Inngang mellom 14.00 og 15.30
- Dusj og kroppsvask uten badetøy, før basseng
- 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

Siste gang: 18/6

EKEBERG

Ekeberghallen

Ekebergveien 101

TORS DAG

Fotball

10.00 – 11.00

Volleyball

11.00 – 12.00

NB!

Stengt: 10/1

Siste gang: 11/4

KFUM ARENA

Ekebergveien 109

TORS DAG

Fotball

10.30 – 12.00

NB! Start 2/5

Fremmøte ved 7-er banen nærmest

KFUM-hallen

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 ved bordene i inngangsområdet
- 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 Sentrum

902 32 777

Idrettspedagog

928 55 584

Faglig leder

Lene Holm

920 29 671

aktivdagtidoslo.no

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo Idrettskrets

