

Aktiv på dagtid

Telefontid

Kl. 09.00 - 15.00

Kontor Sentrum

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

Idrettspedagog

928 55 584

Faglig leder

Lene Holm
920 29 671

aktivdagtidoslo.no

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo Idrettskrets



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, onsdag, torsdag 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 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 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 SOMMER 2019

Gjelder uke
27, 31, 32, 33, 34



I SAL OG HELSESTUDIO

SENTRUM, Storgata 38

MANDAG

Helsestudio	09.00 – 14.00
Sykkel 25	10.00 – 10.25
Styrke	10.30 – 11.00*
Step	11.15 – 11.45

ONSDAG

Helsestudio	09.00 – 14.00
Sykkel Intervall	10.00 – 10.45
Mage/Rygg	11.00 – 11.30*
Stretch	11.30 – 12.00*

TORS DAG

Helsestudio	09.00 – 14.00
-------------	---------------

FREDAG

Helsestudio	09.00 – 14.00
Sykkel 45	10.00 – 10.45
Styrke sirkel	11.00 – 11.45*
Start 30	11.45 – 12.15

- kom ferdig oppvarmet

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

MED BALL

VOLDSLØKKA IDRETTSPARK

TIRSDAG

Sandvolleyball	10.00 – 12.00
----------------	---------------

NB: 30/7 oppmøte Torshovgata 22

KFUM ARENA
Ekebergveien 109

TORS DAG

Fotball	10.30 – 12.00
---------	---------------

NB: Stengt 1/8

INFO VOLDSLØKKA

- Fremmøte ved Sandvolleyballbanene
- 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
----------	---------------

NB! Åpent alle uker i juni, juli og august!

TORS DAG

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 («Aktiv i 100»)

TUR

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

2/7 Bogstad gård

Oppmøte ved «tigeren» på Jernbanetorget

30/7 Akerselva opp

Oppmøte Storgata 38
Retur fra Kjelsås

6/8 Tur til Rundvann

Oppmøte Skullerud T-bane

13/8 Fra Ulsrud til Ellingsrud via Mariholtet

Oppmøte Ulsrud T-bane

20/8 Padletur på Nøklevann

Oppmøte Bogerud T-bane
NB: Påmelding / Turen varer fra kl 10 – 14

OIK TILBYR

TREN FOR

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
- Egen høsttimeplan fra 2/9 – 2019
- 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
- Overgangstønad
- Dagpenger
- Økonomisk sosialstøtte

Deltageravgift refunderes ikke

Aktiv på dagtid finansieres av Oslo kommune og Oslo universitetssykehus HF