

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.

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.

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.

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.

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

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 aktivdagtid.oslo.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

ARRANGEMENTER

BOWLING

Onsdag 30/10 kl 13.30 – 15.30
Solli Bowling, Henrik Ibsens gt. 100 (inngang Peppes)

JULEMARATON I SAL

Onsdag 4/12 kl. 11.15-13.15
Sentrum, Storgata 38
Påmeldingsliste fra kl. 09.30

JULEMARATON PÅ SYKKEL

Onsdag 11/12 kl. 10.00-12.00
Sentrum, Storgata 38
Påmeldingsliste fra kl. 09.00

TUR

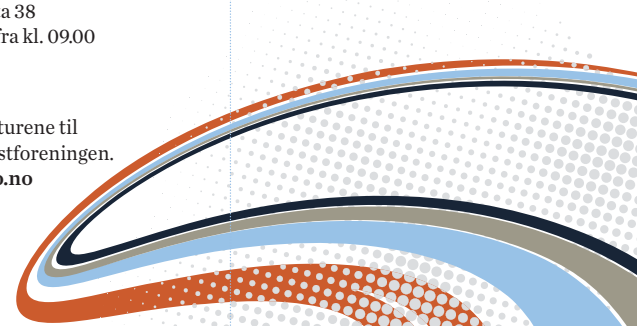
Vi anbefaler nærturene til Den Norske Turistforening. Se www.dntoslo.no («Aktiv i 100»)

APD EXTRA

Varierte tur og kulturopplevelser, en tirsdag i måneden

Se aktivdagtid.oslo.no for mer informasjon

Følg APD på Facebook: [aktiv på dagtid Oslo idrettskrets](#)



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

Sykkel intervall
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

Yin Yoga
10.30 – 11.15

Pilates
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

TORSDAG

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

FREDAG

Helsestudio
09.00 – 14.00

Sykkel 45
10.00 – 10.45

Styrke sirkel*
11.00 – 11.45

Zumba
11.45 – 12.15

Balanse*
12.30 – 13.00

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

*kom ferdig oppvarmet #noe løp/hopp

I VANN

SVØMMEAKADEMIET

Munchs gate 7

MANDAG

Vanntrening
10.15 – 11.00
*09.50 – 10.10

Vanntrening
11.15 – 12.00
*10.45 – 11.10

FREDAG

Vanntrening
10.15 – 11.00
*09.50 – 10.10

Vanntrening
11.15 – 12.00
*10.45 – 11.10

*Innslipp mellom

Siste gang: 13/12

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: 22/9 og 4/10

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

NORDSTRAND-HALLEN

Oberst Rodesvei 69

TORSDAG

Fotball
10.00 – 11.00

Volleyball
11.00 – 12.00

KLATRING

VULKAN KLATRESENTER

MANDAG

Klatring
14.30 – 16.00

TORSDAG

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

aktivdagenslo.no

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo Idrettskrets

