



## Timeplan for deltakere uke 17

Tirsdag 21.04	Torsdag 23.04	Fredag 24.04
<b>Utetrening:</b>  <i>St.hanshaugen:</i> Kl. 10-10.40 Kl. 11.00-11.40 Nicholas  <i>Voldsløkka:</i> Kl. 12-12.40 Kl. 13-13.40 Miriam	<b>Utetrening:</b>  <i>Voldsløkka:</i> Kl. 10-10.40 Kl. 11.00-11.40 Miriam  <i>St.Hanshaugen:</i> Kl. 12-12.40 Kl. 13-13.40 Nicholas	Video av treningsprogram legges ut på facebook og <a href="http://www.aktivdagenslo.no">www.aktivdagenslo.no</a>  Programmet vil dere kjenne igjen fra tidligere innlegg som er lagt ut.
<b>Utetrening:</b> <b>FOR AT VI SKAL OPPRETTHOLDE TILBUD OM UTETRENING, ER DET VELDIG VIKTIG AT VI FØLGER <u>ALLE</u> RETNINGSLINJER SOM ER SATT AV MYNDIGHETENE.</b>		
Fokus:	Viktig:	Kontaktinfo:
Enkel oppvarming - kondisjon og styrke  Ta gjerne med deg en matte, håndkle eller teppe for å gjøre øvelser sittende/liggende	<ul style="list-style-type: none"><li>- Max 4 deltakere per time</li><li>- Mulighet for å være med på en 1 gruppe per dag</li><li>- Møt presis</li><li>- Hold avstand</li><li>- Følg instruktørens anvisninger</li></ul> <p>Påmelding og eventuelt avlysning, må skje per sms 1 time før oppstart.</p> <p>Vi vil at de som ønsker å benytte seg av dette skal få mulighet, det er derfor viktig å avlyse i god tid. Da har vi mulighet til å kontakte andredeltakere som ønsker å være med.</p>	<b>Miriam: 902 32 777</b> Oppmøtested: Ved sandvolleyballbanen på Voldsløkka.  <b>Nicholas: 928 55 584</b> Oppmøtested: Foran scenen i St. Hanshaugen park.