



Aktiv på dagtid uke 36, 37, 38, 39

Sted	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Storgata (åpningstid) Max deltakere: Sykkel: 10 Saltimer: 14 -Påmelding ved oppmøte tidligst 30 min før oppstart av time -MÅ bruke eget håndkle til bruk på alle saltimer	09.00-14.00 <i>10.00 Start 25</i> <i>10.45 Start 25</i> <i>11.30 Styrke 25</i> <i>12.00 Sykkel 25</i>	09.00-14.00 <i>09.30 Mensendieck 55</i> <i>11.00 Yin yoga 55</i>	09.00-14.00 <i>10.00 Qigong 55</i> <i>10.00 Sykkel 55</i> <i>11.30 Styrke 25</i> <i>12.30 Kondisjon 25</i>	09.00-14.00 <i>10.30 Mensendieck 55</i> <i>11.00 Sykkel 45</i> <i>12.00 Yoga 55</i>	09.00-14.00 <i>10.00 Zumba 30</i> <i>11.00 Balanse 30</i> <i>12.00 Bevegelighet 40</i>
Tøyen arena -Max 15 deltakere per time		09.30-11.30 <i>09.30 Volleyball</i> <i>10.30 Badminton/ bordtennis</i>			
Utetrening Tveita -Max 15 deltakere -Påmelding på sms: 92 02 96 71		10.00-11.00 Start/styrke			
Klatring: Vulkan -Max 12 deltakere per time -Påmelding ved oppmøte -Legges ut liste 30 min før oppstart av time				Time 1: kl 10.00-11.30 Time 2: kl 12.00-13.45	
Lambertseter bad (frisvømming) -Max 24 deltakere -Ingen tilgang til badstue -Påmelding på sms: 92 85 55 84 Fredag kl 09.00-13.00					14.00-16.00
Turprogram:	Haukåsen	Onsdag 23/9	Påmelding: 92 02 96 71	Oppmøte:	Ulsrud t-bane
Info om trening i styrkerom: <ul style="list-style-type: none">• Vis hensyn og hold avstand• Vask utstyr etter bruk• Ta med eget håndkle til å ligge/sitte på• INGEN påmelding for trening i styrkerom• Innslipp senest kl 13.00					