



Aktiv på dagtid uke 40, 41, 42, 43, 44

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 10.00 Start 25 10.45 Start 25 11.30 Styrke 25 12.00 Sykkel 25	09.00-14.00 09.30 Mensendieck 55 11.00 Yin yoga 55	09.00-14.00 10.00 Qigong 55 10.00 Sykkel 55 11.30 Styrke 25 12.30 Kondisjon 25	09.00-14.00 10.30 Mensendieck 55 11.00 Sykkel 45 12.00 Yoga 55	09.00-14.00 10.00 Zumba 30 10.30 Sykkel intervall 45 11.00 Balanse 30 12.00 Bevegelighet 40
Tøyen arena -Max 15 deltakere per time		09.30-11.30 09.30 Volleyball 10.45 Badminton/bordtennis			
Utetrening Tveita -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
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					
Turprogram:	Haukåsen	Onsdag 21/10	Påmelding: 92 02 96 71	Oppmøte:	Ulsrud t-bane