

**Aktiv på dagtid uke 46, 47, 48**

UTETRENING:	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
TØYEN - Oppmøte parkeringsplass Tøyen Arena - Påmelding på sms 92 85 55 84	10.00-10.45 START/STYRKE -Enkle trinn til musikk/ styrketrening m/ egen kroppsvekt				11.00-11.45 ZUMBA -Danseinspirert time til fengende musikk
KRISTPARKEN - Oppmøte Deichmans gate 10c - Påmelding på sms 92 85 55 84	11.00-11.45 STYRKE M/STRIKK -Styrketrening m/strikk.			12.00-12.45 STYRKE -Styrketrening m/egen kroppsvekt	
TUR - Påmelding på sms 92 02 96 71	10.00-14.00 16. November ULLEVÅLSETER -Oppmøte Sognsvann t-bane 23. November FROGNERPARKEN -Oppmøte hovedinngangen				
MØLLEPARKEN - Oppmøte Sannergata busstopp - Påmelding på sms 90 23 27 77		12.00-13.00 KONDISJON -Pulstrening i intervaller			
TVEITA - Oppmøte gresslettene ved Tveita senter - Påmelding på sms 92 02 96 71		10.00-11.00 KONDISJON/STYRKE -Varierte kondisjons-/ styrkeøvelser			
DOGA Ingen påmelding, møt opp presis			10.00-11.00 QIGONG -Rolige bevegelser, meditasjon og avspenning		
SENTRUM - Oppmøte Rådhusplassen - Påmelding på sms 92 85 55 84			10.00-11.00 JOGGING -Tempo tilpasses gruppen		
AKERSELVA - Nybrua, ved Anker Hotel - Påmelding på sms 92 02 96 71				10.00-11.00 KONDISJON/STYRKE -Varierte kondisjons-/ styrkeøvelser	
DIREKTESENDTE TIMER PÅ FACEBOOK			10.00-10.30 Kondisjon 10.30-11.00 Balanse		10.00-10.30 Styrke m/vannflasker 10.30-11.00 Balanse 11.00-11.40 Bevegelighet
UTLÅN AV UTSTYR - Oppmøte Storgata - Send sms til 90 23 27 77			10.00-12.00		

INFO OM TRENING UTE:

- Ingen deltagelse uten påmelding innen 18.00 dagen før ønsket gruppetrening
- Vis hensyn og hold avstand
- Utstyr lånes av instruktør om dette skal brukes på gruppetime
- Husk at all trening gjøres i eget tempo

