



Aktiv på dagtid uke 3

Du finner mer informasjon om oss på Facebook · Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets· eller www.aktivdagtidoslo.no

UTETRENING:	MANDAG 18.01	TIRSDAG 19.01	ONSDAG 20.01	TORSDAG 21.01	FREDAG 22.01
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	
MØLLEPARKEN -Oppmøte: Sannerget busstopp -Påmelding på sms 90 23 27 77		12.00-13.00 KONDISJON -Pulstrening i intervaller			
TVEITA -Oppmøte: gresslettene ved Tveita senteret -Påmelding på sms 92 02 96 71		10.00-11.00 KONDISJON/STYRKE -Varierte kondisjons-/ styrkeøvelser			
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	10.00-10.25 Kondisjon 10.30-10.55 Styrke m/ egen kroppsvekt		10.00-10.30 Start 10.30-11.00 Balanse		10.00-10.25 Styrke m/ ullsokk 10.30-11.15 Yoga
REGISTRERING FOR DELTAKELSE 2021:	10.00-13.00	10.00-13.00	10.00-13.00	10.00-13.00	10.00-13.00

ER DU NY? Møt opp i Storgata 38 på oppsatt tid

Har du vært deltaker tidligere, kan registrering for 2021 gjøres på uteaktivitetene

HUSK: at du må dokumentere at du mottar en trygdeytelse, registreringsskjema kan fylles ut hos oss, ønsker du å betale på stedet tilbyr vi Vipps

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