



## AKTIV PÅ DAGTID UKE 8

Du finner mer informasjon om oss på Facebook · Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets · eller [www.aktivdagtidoslo.no](http://www.aktivdagtidoslo.no)

	MANDAG 22.02	TIRSDAG 23.02	ONSDAG 24.02	TORSDAG 25.02	FREDAG 26.02
<b>DIREKTESENDTE-TIMER PÅ FACEBOOK:</b>	<b>10.00-10.25</b> <b>Kondisjon</b> <i>-noe løp og hopp</i>	<b>10.00-10.25</b> <b>Zumba</b> <i>-danseinspirert time med fengende musikk</i>	<b>10.00-10.20</b> <b>Tabata</b> <i>-styrke og kondisjonsintervaller</i>	<b>10.00-10.25</b> <b>Start</b> <i>-trinn til musikk</i>	<b>10.00-10.25</b> <b>Styrke m/ vannflasker</b> <i>-varierte øvelser med vannflasker som hjelpemiddel</i>
	<b>10.30-10.55</b> <b>Styrke m/ egen kroppsvekt</b> <i>-bruk din egen kroppsvekt</i>	<b>10.30-10.55</b> <b>Mage/rygg</b> <i>-styrke for mage/rygg</i>	<b>10.25-10.45</b> <b>Bevegelighet</b> <i>-bevegelighet og fleksibilitet</i>	<b>10.30-10.45</b> <b>Nakke/skulder</b> <i>-avspenning/bevegelighet</i>	<b>10.30-11.15</b> <b>Yoga</b> <i>-styrke/bevegelighet/balanse og pust</i>
<b>REGISTRERING FOR DELTAGELSE 2021</b> <b>Storgata 38:</b>	<b>10.00-13.00</b>	<b>10.00-13.00</b>	<b>10.00-13.00</b>	<b>10.00-13.00</b>	<b>10.00-13.00</b>

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

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

**INFO OM DIREKTESENDTE TIMER PÅ FACEBOOK:** Tren der du er!

- Fra og med uke 8, mandag 22 februar vil direktesendte timer vises i egen gruppe for registrerte deltagere i 2021.
- Følg oss på Facebook: `Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets` – finn grupper - trykk deg inn på `Digitale treninger for Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets` – bli medlem – vi godkjenner registrerte deltakere

**INFO OM EGET TRENINGSPROGRAM:**

- Send oss gjerne en e-post: [aktivpadagtid@idrettsforbundet.no](mailto:aktivpadagtid@idrettsforbundet.no), vi lager et treningsprogram uti fra dine ønsker!

**INFO OM UTLÅN AV UTSTYR mandag-fredag kl 10.00-13.00:**

- Ønsker du å låne utstyr, send sms til 90 23 27 77
- Du har mulighet til å låne: strikker, kettlebells og vekter