



AKTIV PÅ DAGTID UKE 18

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

	MANDAG 03.05	TIRSDAG 04.05	ONSDAG 05.05	TORSDAG 06.05	FREDAG 07.05
DIREKTESENDTE-TIMER PÅ FACEBOOK:	10.00-10.25 Kondisjon <i>-noe løp og hopp</i>	10.00-10.25 Zumba <i>-danseinspirert time med fengende musikk</i>	10.00-10.25 Tabata <i>-styrke og kondisjonsintervaller</i>	10.00-10.25 Styrke m/vannflasker <i>-varierte styrkeøvelser for hele kroppen</i>	10.00-10.25 Start <i>-trinn til musikk</i>
	10.30-10.55 Styrke m/ egen kroppsvekt <i>-bruk din egen kroppsvekt</i>	10.30-10.55 Mage/rygg <i>-styrke for mage/rygg</i>	10.30-10.50 Bevegelighet <i>-bevegelighet og fleksibilitet</i>	10.30-10.45 Nakke/skulder <i>-avspenning/ bevegelse</i>	10.30-10.55 Balanse <i>-rolig time som utfordrer balansen</i>
UTETRENING: TØYEN - Oppmøte busstopp ved Munchmuseet - Påmelding på sms 90 23 27 77 innen 16.00 tirsdag 04.05 - Vis hensyn og hold avstand			10.00-10.45 11.00-11.45 Kondisjon og styrke <i>-varierte styrke- og kondisjonsøvelser for hele kroppen</i>		
ER DU NY? Møt opp i Storgata 38 HUSK: at du må dokumentere at du mottar en trygdeytelse, registrerings skjema kan fylles ut hos oss, ønsker du å betale på stedet tilbyr vi Vipps For digital registrering sjekk ut vår hjemmeside for informasjon `www.aktivpadagtidoslo.no`					
Registrering av deltagelse/utlån av utstyr: mandag-fredag kl 10.00-13.00					
<ul style="list-style-type: none">• Ønsker du å låne utstyr, send sms til 90 23 27 77• Du har mulighet til å låne: strikker, kettlebells og vekter					
INFO OM DIREKTESENDTE TIMER PÅ FACEBOOK: Tren der du er! <ul style="list-style-type: none">• Direktesendte timer vises i egen gruppe på Facebook, 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					