



AKTIV PÅ DAGTID UKE 35-39 30.08-03.10

Du finner mer informasjon om oss på Facebook · Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets· eller [www.aktivdagtid.oslo.no](http://www.aktivdagtid.oslo.no) Telefon Storgata: 90 51 36 15

	<b>MANDAG</b>	<b>TIRSDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSDAG</b>	<b>FREDAG</b>
<b>STORGATA:</b> Styrkerom m/veiledning	<b>09.00-14.00</b>	<b>09.00-15.00</b>	<b>09.00-15.00</b>	<b>09.00-14.00</b>	<b>09.00-14.00</b>
<b>GRUPPETIMER:</b>	<b>10.00-10.25 Sykkel 25</b>  <b>11.00-11.25 Start</b> <i>-trinn til musikk</i>  <b>11.45-12.15 Styrke m/egen kroppsvekt</b>  <b>12.30-13.10 Bevegelighet</b> <i>-fleksibilitet og bevegelighet</i>	<b>09.30-10.30 Mensendieck</b> <i>-kroppsbevissthet, stabilitet og bevegelighet</i>  <b>10.45-11.15 Kondisjon</b> <i>-varierte øvelser som får opp puls, intervall</i>	<b>10.00-10.55 Sykkel 55</b>  <b>11.30-12.00 Styrke m/utstyr</b>  <b>12.15-12.45 Soma slow ®</b> <i>-myke flytende bevegelser som gjennomføres rolig. Fokus på styrke, balanse og koordinasjon</i>	<b>10.30-11.25 Mensendieck</b> <i>-kroppsbevissthet, stabilitet og bevegelighet</i>  <b>11.45-12.15 Tabata</b> <i>-styrke og kondisjonsintervaller</i>  <b>12.30-13.30 Yoga</b> <i>-styrke, bevegelighet, balanse og pust</i>  <b>12.30-13.00 Styrkesirkel på mesaninen</b> <i>-ulike øvelser med og uten utstyr</i>	<b>10.00-10.45 Sykkel 45</b>  <b>11.00-11.45 Zumba</b> <i>-danseinspirert time</i>  <b>12.00-12.25 Balanse</b> <i>-varierte øvelser for balansen</i>
<b>UTETRENING:</b>  -Påmelding innen kl 16.00 dagen før på sms: 90 23 27 77       -Ingen påmelding til Qigong			<b>*TØYEN</b>  <b>10.00-10.45 Styrke og kondisjon</b> <i>-styrke- og kondisjonsøvelser for hele kroppen</i>  <i>Oppmøte: busstopp ved Munchmuseet</i>  <b>* DOGA (ved Akerselva)</b>  <b>10.00-10.55 Qigong</b> <i>-rolige bevegelser, meditasjon og avspenning</i>		
<b>BALLSPILL:</b>  -Påmelding innen kl 16.00 dagen før på sms: 90 23 27 77		<b>TØYEN ARENA</b>  <b>09.30-10.30 Fotball</b> <b>10.30-11.30 Volleyball/badminton/ bordtennis</b>			
<b>KLATRING:</b>  -Påmelding innen kl 16.00 dagen før på sms: 92 85 55 84				<b>VULKAN:</b>  <b>Pulje 1: 10.00-11.30</b> <b>Pulje 2: 12.00-13.30</b>	
<b>LAMBERTSETERBAD:</b>  -Påmelding innen kl 16.00 dagen før på sms: 90 23 27 77					<b>14.00-16.00 Frisvømming</b>  <b>OBS stengt 17.09 (uke 37)</b>