



AKTIV PÅ DAGTID UKE 44-47 01.11-28.11

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

|   | MANDAG  | TIRSDAG  | ONSDAG  | TORS DAG   | FREDAG   |
|---|---|--|---|--|--|
| <b>STORGATA 38:</b><br>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><br><br><b>11.00-11.25 Start</b><br><i>-trinn til musikk</i><br><br><b>11.45-12.15 Styrke</b><br><br><b>12.30-13.10 Bevegelighet</b><br><i>-fleksibilitet og bevegelighet</i> | <b>09.30-10.30 Mensendieck</b><br><i>-kroppsbevissthet, stabilitet og bevegelighet</i><br><br><b>10.45-11.15 Kondisjon</b><br><i>-varierte øvelser som får opp puls, intervall</i> | <b>10.00-10.55 Sykkel 55</b><br><br><b>10.00-10.55 Qigong</b><br><i>-rolige bevegelser, meditasjon og avspenning</i><br><br><b>11.15-12.00 Styrkesirkel</b><br><br><b>12.15-12.45 Soma slow®</b><br><i>-myke flytende bevegelser som gjennomføres rolig. Fokus på styrke, balanse og koordinasjon</i> | <b>10.30-11.25 Mensendieck</b><br><i>-kroppsbevissthet, stabilitet og bevegelighet</i><br><br><b>11.45-12.15 Tabata</b><br><i>-styrke og kondisjonsintervaller</i><br><br><b>12.30-13.30 Yoga</b><br><i>-styrke, bevegelighet, balanse og pust</i> | <b>10.00-10.45 Sykkel 45</b><br><br><b>11.00-11.45 Zumba</b><br><i>-danseinspirert time</i><br><br><b>12.00-12.25 Balanse</b><br><i>-varierte øvelser for balansen</i> |
| <b>BALLSPILL:</b>                             |   | <b>TØYEN ARENA</b><br><br><b>09.30-10.30 Fotball</b><br><b>10.30-11.30 Volleyball</b>  |   |  |  |
| <b>KLATRING:</b>                              |   |  |   | <b>VULKAN:</b><br><br><b>Pulje 1: 10.00-11.30</b><br><b>Pulje 2: 12.00-13.30</b>   |  |
| <b>SVØMMING:</b>                              |   |  |   |  | <b>LAMBERTSETERBAD</b><br><br><b>14.00-16.00</b>   |

