



AKTIV PÅ DAGTID UKE 48-49 29.11-12.12

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

Telefon Storgata: 905 13 615

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
STORGATA 38: Styrkerom m/veiledning	09.00-14.00	09.00-15.00	09.00-15.00	09.00-14.00	09.00-14.00
GRUPPETIMER:	10.00-10.25 Sykkel 25 11.00-11.25 Start <i>-trinn til musikk</i> 11.45-12.15 Styrke 12.30-13.10 Bevegelighet <i>-fleksibilitet og bevegelse</i>	09.30-10.30 Mensendieck <i>-kroppsbevissthet, stabilitet og bevegelse</i> 10.45-11.15 Kondisjon <i>-varierte øvelser som får opp puls, intervall</i>	10.00-10.55 Sykkel 55 10.00-10.55 Qigong <i>-rolige bevegelser, meditasjon og avspenning</i> 11.15-12.00 Styrkesirkel 12.15-12.45 Soma slow® <i>-myke flytende bevegelser som gjennomføres rolig. Fokus på styrke, balanse og koordinasjon</i>	10.30-11.25 Mensendieck <i>-kroppsbevissthet, stabilitet og bevegelse</i> 11.45-12.15 Tabata <i>-styrke og kondisjonsintervaller</i> 12.30-13.30 Yoga <i>-styrke, bevegelse, balanse og pust</i>	10.00-10.45 Sykkel 45 11.00-11.45 Zumba <i>-danseninspirert time</i> 12.00-12.25 Balanse <i>-varierte øvelser for balansen</i>
BALLSPILL:		TØYEN ARENA 09.30-10.30 Fotball 10.30-11.30 Volleyball			
KLATRING:				VULKAN: Pulje 1: 10.00-11.30 Pulje 2: 12.00-13.30	
SVØMMING:					LAMBERTSETERBAD 14.00-16.00

