

**AKTIV PÅ DAGTID UKE 3-4 17.01-30.01**

Du finner mer informasjon om oss på Facebook · Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets · eller www.aktivdagtidoslo.no
Telefon Storgata: 905 13 615

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
STORGATA 38: Styrkerom	09.00-14.00	09.00-14.00	09.00-14.00	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> 12.30-13.10 Bevegelighet <i>-fleksibilitet og bevegelig</i>	09.30-10.30 Mensendieck <i>-kroppsbevissthet, stabilitet og bevegelighet</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	10.30-11.25 Mensendieck <i>-kroppsbevissthet, stabilitet og bevegelighet</i> 12.30-13.30 Yoga <i>-styrke, bevegelighet, balanse og pust</i>	10.00-10.45 Sykkel 45 11.00-11.45 Zumba <i>-danseinspirert time</i>
VANNTRENING: Påmelding på sms innen kl 16.00 dagen før: 928 55 584		LINDERUD BAD 15.15-16.00 Dørene åpner 15.00 Obs oppstart 25. Januar			
KLATRING:				VULKAN: Pulje 1: 10.00-11.30 Pulje 2: 12.00-13.30	
SVØMMING:					LAMBERTSETER BAD 14.00-16.00

