

**AKTIV PÅ DAGTID UKE 16-24, (18.04-19.06)**

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

	<b>MANDAG</b>	<b>TIRSDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORS DAG</b>	<b>FREDAG</b>
<b>STORGATA 38:</b> Styrkerom	<b>09.00-15.00</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> Påmelding i resepsjonen ved oppmøte	<b>10.00-10.25 Sykkel 25</b> <b>11.00-11.25 Start</b> <i>-trinn til musikk</i> <b>11.30-12.10 Bevegelighet og avspenning</b> <b>11.30-12.15 Sykkel intervall</b> <b>12.30-13.30 Trening ute (i nærområdet)</b> <i>-oppmøte i Storgata 38</i> <i>-kondisjon og styrke</i> <i>*påmelding på sms innen kl 10.00 samme dag</i>	<b>10.00-10.30 Tabata</b> <i>-styrke og kondisjonsintervaller</i>  <b>10.45-11.45 Yoga</b>	<b>10.00-10.55 Sykkel 55</b> <b>10.00-10.55 Qigong</b> <i>-rolige bevegelser, meditasjon/avspenning</i> <b>11.15-12.00 Styrkesirkel</b>  <b>12.00-12.30 Soma slow ®</b> <i>-flytende bevegelser gjennomføres rolig med 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 Styrke</b>  <b>12.30-13.30 Yoga</b>	<b>10.00-10.45 Sykkel 45</b> <b>11.00-11.45 Zumba</b> <i>-danseninspirert time</i>  <b>12.00-12.30 Kroppsholdning og balanse</b>
<b>BALLSPILL:</b>		<b>TØYEN ARENA</b> <b>09.30-10.30 Fotball</b> <b>10.30-11.30 Volleyball</b>			<b>CALTEXLØKKA</b> <b>12.30-13.30 Fotball</b>
<b>VANNTRENING:</b>		<b>LINDERUD BAD</b> <b>15.15-16.00</b> <b>Inngang kl 15.00-15.10</b>			
<b>KLATRING:</b>				<b>VULKAN KLATRESENER</b> <b>Pulje 1: 10.00-11.30</b> <b>Pulje 2: 12.00-13.30</b>	
<b>SVØMMING:</b>					<b>LAMBERTSETER BAD</b> <b>14.00-16.00</b> Siste gang 10.06

