

**AKTIV PÅ DAGTID UKE 25-34 (20.06-26.08) *OBS Stengt uke 28-29-30**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	TORSDAG	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: Påmelding i resepsjonen ved oppmøte	10.00-10.45 Sykkel 25 + styrke m/strikk 11.00-11.25 Aerobic 11.30-12.00 Balanse	10.00-10.30 Tabata 10.30-10.55 Mage/rygg	10.00-10.45 Sykkel intervall 11.15-12.00 Styrkesirkel 12.00-12.30 Soma Slow®	10.00-10.40 Step/styrke 11.00-11.30 Bevegelighet m/avspenning	10.00-10.45 Sykkel 45 11.00-11.30 Styrke 11.45-12.30 Zumba/bevegelighet
BALLSPILL:		VOLDSLØKKA Sandvolleyball 10.00-11.15		EKEBERG Fotball 10.00-11.30 *oppmøte busstopp: Ekeberghallen	
UTETRENING: * Oppmøte utenfor hovedinngangen til Tøyen Arena		TØYEN Kondisjon og styrke 12.00-12.45			
TI PÅ TOPP TUR: Påmelding dagen før kl 15.00 Tlf: 905 13 615 * Se eget skriv for mer informasjon			22.06: Ekebergutsikten 29.06: Korpåsen 06.07: Lutvannsutsikten		

**GOD SOMMER**