

**AKTIV PÅ DAGTID UKE 42-48 (17.10-04.12)**

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	09.00-15.00	09.00-14.00	09.00-15.00	09.00-14.00	09.00-14.00
GRUPPETIMER: Påmelding i resepsjonen ved oppmøte	11.00-11.30 Start 11.40-12.10 Soma slow® 13.00-13.30 Tabata 13.45-14.10 Stretch	09.30-10.15 Yoga 10.30-11.00 Tabata 11.15-11.45 Kroppsholdning og balanse	10.00-10.55 Qigong 10.00-10.30 Kondisjon 11.15-11.45 Balanse 12.00-12.45 Zumba m/bevegelighet 13.00-13.30 Styrke 13.40-14.00 Nakke/skulder	10.00-10.30 Kropp i bevegelse uten musikk 11.30-12.15 Step/styrke 12.30-13.25 Yoga	10.00-10.30 Bevegelighet og avspenning 11.00-11.45 Styrkesirkel 12.00-12.40 Aerobic 12.45-13.15 Mage/rygg
BALLSPILL:		TØYEN ARENA 09.30-10.30 Fotball 10.30-11.30 Volleyball			
KLATRING:				VULKAN KLATRESENTER Pulje 1: 10.00-11.30 Pulje 2: 12.00-13.30	
KAMPSPORT: Fighter kickboxingklubb		BJØLSEHALLEN 12.30-14.00			
VANNTRENING/ SVØMMING:		LINDERUD BAD 15.15-16.00 Inngang kl 15.00-15.10			LAMBERTSETER BAD 14.00-16.00

* Egen timeplan for desember

VELKOMMEN TIL TRENING

