

**GRUPPETIMER I AKTIV PÅ DAGTID UKE 1-13 (02.01- 31.03)****Side 1/2**

STED	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
<b>IDRETTENS HUS NORDBYEN, ROMMEN</b> Haavard Martinsens vei 30 A	Styrkerom: 10.00-13.00 11.45-12.30 Styrke/balanse sirkel				
<b>GAMLEBYEN CROSSFIT</b> Borggata 7	Styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.30 Start 10.45-11.30 Styrkesirkel 11.45-12.25 Tabata				
<b>ARCA BRYNSENG</b> Østensjøveien 32		Styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.40 Aerobic 11.00-12.00 Yoga 11.00-11.45 Sykkel 45			
<b>SAGENE SAMFUNNSHUS</b> Kristiansands gate 2			13.00-14.00 Qigong		
<b>FRISKIS &amp; SVETTIS MAJORSTUA</b> Sørkedalsveien 10 A			Styrkerom: 10.30-14.00 11.15-12.00 Zumba 12.15-13.00 Styrkesirkel 12.15-13.00 Sykkel 30 + styrke m/strikk 13.15-13.45 Soma slow ®	Styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.40 Step 11.00-11.45 Sykkel intervall 11.00-12.00 Middels m/ Friskis & Svettis 12.15-12.45 Styrke 13.00-13.40 Stretch	
<b>BJØLSENHALLEN</b> Moldegata 7					10.15-10.50 Tabata 11.00-11.45 Kropp i bevegelse 12.00-12.30 Start m/afrikanske rytmer 12.45-13.15 Balanse

Nettside: [www.aktivdagtidoslo.no](http://www.aktivdagtidoslo.no)

Facebook: Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets

**Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske, VELKOMMEN!**

**AKTIVITETER I AKTIV PÅ DAGTID UKE 1-13 (02.01-31.03)****Side 2/2**

AKTIVITET	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
<b>KICKBOXING</b> Fighter Kickboxingklubb		<b>BJØSENHALLEN</b> Moldegata 7  <b>12.30-14.00</b>			
<b>VANNTRENING</b>		<b>LINDERUD BAD</b> Statsråd Mathiesens vei 25  <b>15.15-16.00</b> <b>Inngang kl 15.00-15.10</b>			
<b>BALLSPILL</b>		<b>TØYEN ARENA</b> Monradsgate 6  <b>09.30-10.30 Fotball</b> <b>10.30-11.30 Volleyball</b>			<b>VOLDSLØKKA SAGENE IF</b> Stavangergata 32  <b>10.00-11.30 Fotball</b>
<b>KLATRING</b>				<b>VULKAN KLATRESENTER</b> Vulkan 13  <b>Pulje 1: 10.00-11.30</b> <b>Pulje 2: 12.00-13.30</b>	
<b>DART</b>					<b>VOLDSLØKKA SAGENE IF</b> Stavangergata 32  <b>12.00-13.30</b>
<b>BORDTENNIS</b>					<b>BJØSENHALLEN</b> Moldegata 7  <b>12.00-13.30</b>
<b>SVØMMING</b>					<b>LAMBERTSETER BAD</b> Langbølgen 24  <b>14.00-16.00</b>

Nettside: [www.aktivdagtidoslo.no](http://www.aktivdagtidoslo.no)

Facebook: Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets

**Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske, VELKOMMEN!**