



GRUPPETIMER I AKTIV PÅ DAGTID UKE 6-13 (06.02- 31.03)

Side 1/2

STED	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
IDRETTENS HUS NORDBYEN, ROMMEN Haavard Martinsens vei 30 A	Styrkerom: 09.30-14.00 11.45-12.30 Styrke/balanse sirkel				
GAMLEBYEN CROSSFIT Borggata 7	Styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.30 Start 10.45-11.30 Styrkesirkel 11.45-12.25 Tabata				
ARCA BRYNSENG Østensjøveien 32		Styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.40 Aerobic 11.00-12.00 Yoga 11.00-11.45 Sykkel 45			
SAGENE SAMFUNNSHUS Kristiansands gate 2			13.00-14.00 Qigong		
FRISKIS & SVETTIS MAJORSTUA 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 11.00-11.45 Sykkel intervall 11.00-12.00 Middels m/ Friskis & Svettis 12.15-12.45 Styrke 13.00-13.40 Stretch	
BJØLSENHALLEN 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

For eventuelle endringer sjekk nettside: www.aktivdagtidoslo.no
Facebook: Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets

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



AKTIVITETER I AKTIV PÅ DAGTID UKE 6-13 (06.02-31.03)

Side 2/2

AKTIVITET	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
KICKBOXING Fighter Kickboxingklubb		BJØLSENHALLEN Moldegata 7 12.30-14.00			
VANNTRENING		LINDERUD BAD (Stengt 21/2) Statsråd Mathiesens vei 25 15.15-16.00 Inngang kl 15.00-15.10			
BALLSPILL		TØYEN ARENA (Stengt 21/2) Monradsgate 6 09.30-10.30 Fotball 10.30-11.30 Volleyball			VOLDSLØKKA SAGENE IF Stavangergata 32 10.00-11.30 Fotball (ute)
KLATRING				VULKAN KLATRESENTER Vulkan 13 Pulje 1: 10.00-11.30 Pulje 2: 12.00-13.30	
DART					VOLDSLØKKA SAGENE IF Stavangergata 32 12.00-13.30
BORDTENNIS					BJØLSENHALLEN Moldegata 7 12.00-13.30
SVØMMING					LAMBERTSETER BAD Langbølgen 24 14.00-16.00 (Stengt 24/2)

For eventuelle endringer sjekk nettside: www.aktivdagtidoslo.no

Facebook: Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets

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