



TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID UKE 15-22 (11.04 - 02.06)



STYRKEROM OG GRUPPETIMER			ANDRE AKTIVITETER		
MANDAG All aktivitet stengt: 01.05 (Arbeidernes internasjonale kampdag) 29.05 (2. Pinsedag)	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 09.30-14.00 11.45-12.30: Styrke/balansesirkel	CrossFit Gamlebyen Borggata 7 Åpningstid og styrkerom 09.00-14.00 10.00-10.30: Start 10.45-11.30: Styrkesirkel 11.45-12.25: Tabata			
TIRSDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.40: Aerobic 11.00-11.45: Sykkel 45 11.00-12.00: Yoga		Tøyen Arena Monrads gate 6 09.30-10.30: Fotball 10.30-11.30: Volleyball	Bjølsenhallen Moldegata 7 12.30-14.00: Kickboxing	Linderud bad Statsråd Mathiesens vei 25 15.15-16.00: Vann trening Inngang 15.00-15.10
ONSDAG All aktivitet stengt: 17.05 (Norges nasjonaldag)	Friskis & Sveltis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 11.15-12.00: Zumba 12.15-13.00: Styrkesirkel 12.15-13.00: Sykkel 30+ styrke m/strikk 13.15-13.45: Soma mind ®	Sagene Samfunnshus Kristiansands gate 2 10.30-11.30: Barre 13.00-14.00: Qigong			
TORS DAG All aktivitet stengt: 18.05 (Kristi himmelfartsdag)	Friskis & Sveltis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 11.00-11.45: Sykkel intervall 11.00-12.00: Middels m/Friskis & Sveltis 12.15-12.50: Styrke 13.00-13.40: Stretch		Vulkan Klatresenter Vulkan 13 10.00-11.30: Klatring pulje 1 12.00-13.30: Klatring pulje 2		
FREDAG All aktivitet stengt: 28.04 og 19.05	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		Voldsløkka, Sagene IF Stavangergata 32 10.00-11.30: Fotball (utendørs) 12.00-14.00: Dart	Bjølsenhallen Moldegata 7 12.00-13.30: Bordtennis	

Med forbehold om endringer, sjekk nettsiden vår: aktivdagtidoslo.no

QR-kode med link til nettsiden:



Facebook: `Aktiv på dagtid Oslo idrettskrets`

Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske. VELKOMMEN!