



TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID UKE 35-51 (28.08-22.12)

STYRKEROM OG GRUPPETIMER			ANDRE AKTIVITETER		
MANDAG	CrossFit Gamlebyen Borggata 7 Åpningstid og styrkerom 09.00-15.00 10.00-10.30: Start 10.45-11.30: Styrkesirkel 11.45-12.25: Tabata 12.30-15.00: Idrettspedagog er tilgjengelig i styrkerom for veiledning. Første mandag hver måned: 12.30-13.15: Temadag med informasjon og tips i styrkerom.	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 09.30-14.00 10.00-11.00: Trim til musikk 12.30-13.15: Styrke/balansesirkel			
TIRSDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.40: Aerobic 11.00-11.50: Flyt		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: Vanntrening Inngang 15.00-15.10
ONSDAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 11.15-12.00: Zumba 11.15-12.00: Sykkel 30+styrke m/strikk 12.15-13.00: Styrkesirkel 13.05-13.35: Soma Mind ®	Sagene Samfunnshus Kristiansands gate 2 10.00-11.00: Qigong 13.30-14.30: Barre m/stretch	Voldsløkka, Sagene IF Stavangergata 32 08.30-09.30: Styrke (utendørs) 09.45-10.15: Gå intervall (utendørs)		
TORS DAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 11.00-11.45: Sykkel intervall 11.00-12.00: Middels m/Friskis & Svettis 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	Bjølsenhallen Moldegata 7 10.15-10.50: Tabata 11.00-11.45: Kropp i bevegelse 12.00-12.30: Start 12.35-13.05: Balanse	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00 10.30-11.15: Styrke/balansesirkel	Voldsløkka, Sagene IF Stavangergata 32 10.00-11.30: Fotball (utendørs) 12.00-14.00: Dart		

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

Link til nettsiden:

Facebook: `Aktiv på dagtid Oslo idrettskrets`

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

