



TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID UKE 1-12 (03.01-22.03)

aktivdagtidoslo.no | Facebook: Aktiv på dagtid Oslo idrettskrets | Instagram: Aktiv på dagtid Oslo



STYRKEROM OG GRUPPETIMER			ANDRE AKTIVITETER		
MANDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.40: Puls 10.50-11.30: Styrke 11.35-12.05: Stretch 12.15-13.00: Balanse og bevegelse	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: Start 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	Sagene Samfunnshus Kristiansands gate 2 10.00-11.00: Qigong			
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: Jympa middels m/Friskis & Svettis 12.15-12.50: Styrke 13.05-13.45: 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.

Finn oss på nett:

Telefon: 928 555 84

Vi tilbyr også individuell veiledning, ta kontakt for mer informasjon.

Husk innesko, hengelås og drikkeflaske.

VELKOMMEN!

