



TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID

UKE 26-27 (24.06-05.07), 31-34 (29.07-21.08)

Vi holder stengt i uke 28, 29, 30 og 22.08-23.08

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
<p>Arca Brynseng Østensjøveien 32</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00</p> <p>10.00-10.30: Puls 10.30-11.00: Styrke 11.15-11.45: Stretch</p> <p>12.00-13.00: Volleyball</p>	<p>Arca Brynseng Østensjøveien 32</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00</p> <p>10.00-10.45: Aerobic 11.00-11.50: Flyt</p> <p>UTETRENING 12.00-13.00: Kondisjon/styrke Tabata *oppmøte Arca Brynseng (Treningen gjennomføres i nærområde)</p> <p>*13.08: Powerwalk rundt Østensjøvannet *oppmøte Arca Brynseng</p>	<p>Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00</p> <p>11.15-12.00: Start m/afrikanske rytmer 11.30-12.00: Sykkel 30 12.15-13.00: Styrkesirkel</p>	<p>Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00</p> <p>11.00-11.45: Sykkel intervall 12.15-12.50: Styrke 13.05-13.45: Flyt</p>	<p>Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00</p> <p>10.30-11.00: Tabata (kondisjon) 11.15-12.00: Styrke 12.15-13.00: Flyt</p>
<p>Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 09.30-14.00</p> <p>10.00-11.00: Trim til musikk 11.15-12.00: Styrke/balanse sirkel 12.15-13.00: Flyt</p>	<p>Voldsløkka</p> <p>10.00-11.15: Fotball 11.30-12.30: Beachvolley</p>	<p>EXTRA: Onsdag 14.08 10.00-11.00 Stavgang i Frognerparken</p> <p>*oppmøte Friskis & Svettis Sørkedalsveien 10 A</p> <p>*lære å gå med riktig stavgangteknikk *egne staver må medbringes</p>	<p>UTETRENING 10.00-10.45: Kondisjon/styrke Tabata *oppmøte Friskis & Svettis (Treningen gjennomføres i Frognerparken)</p>	<p>TUR Ca 10.00-14.00 *for mer info, sjekk våre nettsider, eller få informasjon der du trener</p> <p>Uke 26: Frisbeegolf Holmenkollen Uke 27: Sosial utedag (Voldsløkka) Uke 31: Bygdøy Uke 32: Hovedøya Uke 33: Rundvann (Østmarka)</p>

Vi tilbyr individuell veiledning, ta kontakt for mer informasjon.
Husk innesko, hengelås og drikkeflaske.

Nettside: www.aktivdagtidosl.no - Facebook: Aktiv på dagtid Oslo idrettskrets - Instagram: Aktiv på dagtid Oslo - Telefon: 928 555 84 **VELKOMMEN!**