



TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID UKE 35-51 (26.08-20.12)



aktivdaggidoslo.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 10.45-11.30: Styrkesirkel 11.30-12.15: Balanse og bevegelighet 12.30-13.30: Volleyball	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 09.30-14.00 10.00-10.45: Trim til musikk 11.00-11.45: Balanse/styrkesirkel i sal 12.00-12.30: Tabata 12.45-13.30: Styrkesirkel i styrkerom (Kom ferdig oppvarmet)			
TIRSDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.45: Aerobic 11.00-11.45: Flyt (Pust og bevegelighet)	Aktivitetshuset K1 Tøyen Kolstadgata 1 11.00-12.00: Styrkesirkel	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 14.45-15.30: Vanntrening (Inngang 14.30-14.40) *Stengt 01.10
ONSDAG	Friskis & Sveltis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00 11.15-12.00: Zumba 11.15-12.00: Sykkel 30+styrke m/strikk 12.15-13.00: Styrkesirkel 13.05-13.35: Soma (Avspenning)	Lambertseter fritidsklubb Langbølgen 2 B 12.00-13.00: Flyt (Pust og bevegelighet) En gang i måneden 13.30-15.00: Temaforedrag Frisklivssentralen Nordstrand (Oversikt kommer) *Oppstart 18.09			
TORS DAG	Friskis & Sveltis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00 11.00-11.45: Sykkel intervall 11.00-12.00: F&S Jympa middels 12.15-12.50: Styrke 13.10-14.00: Flyt (Pust og bevegelighet)		Vulkan Klatresenter Vulkan 13 10.00-11.30: Klatring pulje 1 12.00-13.30: Klatring pulje 2 *Påmelding ved å skrive deg på liste ved oppmøte		
FREDAG	Sportytude Økern Økernveien 148 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.30: Sykkel 30 11.00-11.30: Start *Oppstart 27.09	Idrettens Hus Nordbyen Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00 10.30-11.15: Styrke/balansesirkel	Veitvet senter sal: dans 2 Veitvetveien 8 10.30-11.15: Start m/styrke & stretch *Oppstart 20.09		Lambertseter bad Langbølgen 24 14.00-14.45: Svømming pulje 1 14.45-15.30: Svømming pulje 2 *OBS: Ekstra badekort må kjøpes! *Oppstart 13.09

Med forbehold om endringer.

Telefon: 928 555 84

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

Husk innesko, hengelås og drikkeflaske.

VELKOMMEN!

