



## TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID UKE 2-15 (06.01-11.04)


\*med forbehold om endringer



### Velkommen!

#### STYRKEROM OG GRUPPETIMER

#### ANDRE AKTIVITETER

	STYRKEROM OG GRUPPETIMER		ANDRE AKTIVITETER		
<b>MANDAG</b>	<p>Arca Brynseng Østensjøveien 32</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00</p> <p>10.00-10.40: Puls 10.45-11.30: Styrkesirkel (Kom ferdig oppvarmet) 11.30-12.15: Balanse og bevegelse 12.30-13.30: Volleyball</p>	<p>Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 09.30-14.00</p> <p>10.00-10.45: Trim til musikk 11.00-11.45: Balanse/styrkesirkel i sal 12.00-12.30: Tabata - kondisjon 12.45-13.30: Styrkesirkel i styrkerom (oppmøte 12.40, for viderekomne, kom ferdig oppvarmet)</p>			<p>Telefon: 928 55 584</p> <p>Link til nettsiden vår, aktivdagtid.oslo.no:</p>  <p>Facebook: Aktiv på dagtid Oslo idrettskrets</p> <p>Instagram: Aktiv på dagtid Oslo</p> <p>*Vi tilbyr individuell veiledning, ta kontakt for mer informasjon</p> <p>*Husk innesko, hengselås og drikkeflaske.</p>
<b>TIRSDAG</b>	<p>Arca Brynseng Østensjøveien 32</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00</p> <p>10.00-10.45: Aerobic 11.00-11.45: Flyt (Pust og bevegelse)</p>	<p>Sportytude Økern Økernveien 148</p> <p>Åpningstid og styrkerom 10.00-13.00</p> <p>10.30-11.10 Tabata – styrke 11.30-12.30 Fotball</p>	<p>Lambertseter fritidsklubb Langbølgen 2 A</p> <p>13.00-14.15: Qigong</p> <p>*OBS: Egen spond gruppe for påmelding!</p>	<p>Linderud bad Statsråd Mathiesens vei 25</p> <p>14.45-15.30: Vanntrening (Inngang 14.30-14.40)</p>	
<b>ONSDAG</b>	<p>Friskis &amp; Sveltis Majorstua Sørkedalsveien 10 A</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00</p> <p>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)</p>	<p>Lambertseter fritidsklubb Langbølgen 2 A</p> <p>11.30-12.30: Flyt (Pust og bevegelse)</p>			
<b>TORS DAG</b>	<p>Friskis &amp; Sveltis Majorstua Sørkedalsveien 10 A</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00</p> <p>11.00-11.45 Sykkel intervall 11.00-12.00: F&amp;S Jympa middels 12.15-12.55: Styrke 13.10-14.00: Flyt (Pust og bevegelse)</p>		<p>Vulkan Klatresenter Vulkan 13</p> <p>10.00-11.30: Klatring pulje 1 12.00-13.30: Klatring pulje 2</p> <p>*OBS: Egen påmeldingsliste ved oppmøte!</p>		
<b>FREDAG</b>	<p>Sportytude Økern Økernveien 148</p> <p>Åpningstid og styrkerom 09.00-14.00</p> <p>10.00-10.30: Sykkel 30 11.00-11.45: Start m/styrke 12.00-12.30: Stretch</p>	<p>Idrettens Hus Nordbyen Rommen Haavard Martinsens vei 30A</p> <p>Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00</p> <p>10.30-11.15: Styrke/balansesirkel 11.30-12.00: Avspenning m/lydfil uten instruktør</p>	<p>Veitvet senter sal: dans 2 Veitvetveien 8</p> <p>10.30-11.30: Start m/styrke &amp; flyt</p>	<p>Lambertseter bad Langbølgen 24</p> <p>14.00-14.45: Svømming pulje 1 14.45-15.30: Svømming pulje 2</p> <p>*OBS: Ekstra badekort må kjøpes! *OBS: Egen spond gruppe for påmelding!</p>	