

TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID UKE 15-26 (07.04-26.06)

Stengt 1, 14 & 25 mai

*med forbehold om endringer, på Spond: YSNNN

Velkommen!



STYRKEROM OG GRUPPETIMER




(disse aktivitetene gjennomføres av ansatte i Aktiv på dagtid)

ANDRE AKTIVITETER

(gjennomføres av eksterne aktører)

Sommeravslutning 26.06!

- informasjon kommer

MANDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 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	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00 10.00-10.30: Tabata - kondisjon 10.45-11.30: Styrkesirkel i styrkerom (kom ferdig oppvarmet)	Qi gong: Lambertseter fritidsklubb Tirsdag kl. 13.00-14.15 *Egen spond gruppe for påmelding: TCLKQ Boksing med Stovner bokseklubb *Gratis Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Onsdag kl. 10.00 Kontaktperson: Hina Zaidi Tlf: 920 79 186 Fitnessboksing med Stovner bokseklubb Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Søndag kl. 16.00-17.30 Kontaktperson: Hina Zaidi Tlf: 920 79 186 *50 kr egenandel Padelpionerene, Nordie Padel Økern *Gratis Østre Aker vei 60 Onsdag kl. 13.30 og fredag kl. 11.30 Kontaktperson: Sigurd/Truls Tlf: 467 47 820/ 906 31 923 *For de som har/hatt utfordringer med rus, psykisk uhelse og utenforskap Gåtur med Tjukkasgjengen *Gratis Sognsvann Torsdag kl. 18.00 Kontaktperson: Wonja Pettersen Tlf: 911 36 708 Klatring med Kolsås klatreklubb Vulkan Klatresenter Torsdag kl. 12.00-14.00 Kontaktperson: olav@kolsaas.no *Egenandel Oslo Voksenstup, Norges idretthøyskole *Gratis Sognsveien 220 (fredag/lørdag) For informasjon og påmelding: cecilie@advcs.no *for de som har/hatt utfordringer med rus, psykisk uhelse og utenforskap. Påmeldingsfrist innen fredag 17.april	 Telefon: 928 55 584 Link til nettsiden vår, aktivdagtid.oslo.no:  Facebook: Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets Instagram: Aktiv på dagtid Oslo Vi tilbyr individuell veiledning, ta kontakt for mer informasjon Husk innesko, hengelås og drikkeflaske. 
TIRSDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.45: Aerobic 11.00-11.45: Flyt (Pust og bevegelse)		Grorudhuset på Kalbakken Martin Skatvedts vei 1 10.00-10.45: Sykkel 11.00-11.45: Tabata - styrke	
ONSDAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00 11.15-11.55: Sykkel 30+styrke m/strikk 11.00-11.55: Coreflex Soft 12.00-12.45: Zumba 13.00-13.45: Styrkesirkel (Kom ferdig oppvarmet) 13.50-14.45: F&S Yoga	Lambertseter fritidsklubb Langbølgen 2 A 10:45-11:20: Tabata - Styrke m/egen kroppsvekt 11:30-12:30: Flyt		
TORS DAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00 10.00-10.55: F&S Multitrening 11.00-11.45: Sykkel intervall 11.00-11.55: F&S Jympe soft 12.15-13.00: Styrke 13.10-14.00: Flyt			
FREDAG	Veitvet senter sal: dans 2 Veitvetveien 8 10.15-11.00: Styrkesirkel 11.10-11.40: Balanse og bevegelse	Idrettens Hus Nordbyen Rommen Haavard Martinsens vei 30A Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00 10.30-11.15: Styrkesirkel i styrkerom 11.30-12.00: Avspenning m/lydfil	Sportytude Økern Økernveien 148 13.00-14.00: Fotball *Garderoben må forlates innen 14.30	