

TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID SENIOR UKE 38-51 (16.09-20.12)

Nettside: idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet-og-helse/apd-senior | Facebook: Aktiv på dagtid Senior Oslo idrettskrets | Telefon: 928 55 584

MANDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 11.30-12.15: Balanse og bevegelighet	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)	 NORGES IDRETTSFORBUND Oslo Idrettskrets  Link til nettsiden vår: 
TIRSDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 12.15-13.00: Trim til musikk 13.10-13.50: Styrkesirkel (Kom ferdig oppvarmet)		
ONSDAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00 10.00-11.00: F&S Jympa	Sagene samfunnshus Kristiansandsgate 2 10.15-11.00: Styrke 11.15-12.00: Flyt (Pust og bevegelighet) *Stengt 23.10, 06.11	
TORS DAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 12.15-13.00: Sykkel 30 + styrke m/strikk	Linderud bad Statsråd Mathiesens vei 25 14.45-15.30: Vanntrening (Inngang 14.30-14.40) *Stengt 03.10	
FREDAG	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00 10.30-11.15: Styrke/balansesirkel	Sportytude Økern Økernveien 148 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 11.00-11.30: Start (Trinn til musikk) *Oppstart fredag 27.09	

Med forbehold om endringer.

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

Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske.

VELKOMMEN!