




TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID SENIOR 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

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 10.30-11.00: Styrke 11.15-11.45: Stretch	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 09.30-14.00 10.00-11.00: Trim til musikk 11.15-12.00: Styrke/balanse sirkel 12.15-13.00: Flyt	 NORGES IDRETTSFORBUND Oslo Idrettskrets  Link til nettsiden vår: 
TIRSDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 10.00-10.45: Aerobic 11.00-11.50: Flyt	Utetrening 12.00-13.00: Kondisjon/styrke Tabata *oppmøte Arca Brynseng Østensjøveien 32 (Treningen gjennomføres nærområde) 13.08: Powerwalk rundt Østensjøvannet *oppmøte Arca Brynseng Østensjøveien 32	
ONSDAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 12.15-13.00: Styrkesirkel	EXTRA: Onsdag 14.08 10.00-11.00: Stavgang i Frognerparken *oppmøte Friskis & Svettis Sørkedalsveien 10 A *lær å gå med riktig stavgangsteknikk *egne staver må medbringes	
TORS DAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 13.05-13.45: Flyt	Utetrening 10.00-10.45: Kondisjon/styrke Tabata *oppmøte Friskis & Svettis Sørkedalsveien 10 A (Treningen gjennomføres i Frognerparken)	
FREDAG	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00 10.30-11.00: Tabata (kondisjon) 11.15-12.00: Styrke 12.15-13.00: Flyt	TUR Ca 10.00-14.00 *for mer info, sjekk våre nettsider, eller få informasjon der du trener Uke 26: Frisbeegolf Holmenkollen Uke 27: Sosial utedag (Voldsløkka) Uke 31: Bygdøy Uke 32: Hovedøya Uke 33: Rundvann	

Med forbehold om endringer.

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

Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske. **VELKOMMEN!**