

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

\*med forbehold om endringer

Nettside: [idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet-og-helse/Apd-senior](https://idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet-og-helse/Apd-senior) | Facebook: Aktiv på dagtid Senior Oslo idrettskrets | Telefon: 928 55 584

<b>MANDAG</b>	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 (oppmøte 12.40, for viderekomne, kom ferdig oppvarmet)
<b>TIRSDAG</b>	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)	
<b>ONSDAG</b>	Friskis & Sveltis 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)
<b>TORS DAG</b>	Friskis & Sveltis Majorstua Sørkedalsveien 10 A  Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00  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)
<b>FREDAG</b>	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A  Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00  10.30-11.15: Styrke/balansesirkel 11.30-12.00: Avspenning m/lydfil uten instruktør	Sportytude Økern Økernveien 148  Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00  10.00-10.30: Sykkel 30 11.00-11.45: Start m/styrke (Trinn til musikk m/styrke) 12.00-12.30: Stretch



Link til nettsiden vår:



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

Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske.

**VELKOMMEN!**