

**TA GREP - BLI MER FYSISK AKTIV MED OSS!**

**GLEDE**

**A HELSE**

**TRIVSEL**

**HUMØR**

**OVERSKUDD**

**VELVÆRE**

Registrer  
deg digitalt!

**AKTIV  
PÅ  
DAGTID**

**Kun 400,-  
pr. termin**

**TIMEPLAN 2024**

**HØST/VINTER**

**19. AUGUST - 13. DESEMBER**

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Viken idrettskrets



*Treningskort innehavere kan benytte alle aktiviteter hos de deltakende kommuner.*

**STENGT I HØSTFERIEN (30. SEPTEMBER - 4. OKTOBER) SAMT ANDRE OFFENTLIGE HØYTIDSDAGER OG HELLIGDAGER.**

## Hvem kan delta:

Alle mellom 18-67 år som er bosatt i Indre Østfold kommune, Marker, Halden, Aremark, Fredrikstad, Hvaler, Råde, Moss, Sarpsborg, Skiptvet og Våler kommune, og står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar en av følgende ytelser:

- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger
- Uføreytelser
- Overgangstønad
- Dagpenger
- Økonomisk sosialstøtte
- Se side 3 om tilbudet.



Treningskortinnehavere kan benytte ALLE aktiviteter uavhengig av bosted.

Betalt deltageravgift som gjelder for 2024 eller terminet du har betalt for, refunderes ikke.

## Hvordan bli deltager

Skjema for registrering finner du på side 11. Fyll/og klipp ut registrerings-skjemaet og lever det på nærmeste senter, se neste side.

Nye deltagere får en prøvetime før du betaler (gjelder ikke ekstra arrangement og svømming/vanngym i basseng).

Alle registreres på nytt hvert kalenderår.

Når du kan fremvise kvittering (nettbank utskrift / VIPPS) og leverer registreringskjemaet, får du ditt treningskort og årsoblat.

Du må samtidig dokumentere at du mottar en av de nevnte ytelser.

Kun vedtaket, honnørkort eller sykmelding er gyldig dokumentasjon.

*For å benytte seg av tilbudet må deltakerne forplikte seg til å følge trivselsreglene. De finner du på vår nettside.*

Treningskort kan ordnes på Apds kontor i Idrettens hus i Fredrikstad / Gamle Beddingvei 21 / 1671 Kråkerøy, servicekontoret i Sarpsborg, Fredrikstad, Hvaler, Skiptvet, Aremark, Marker, Våler og Råde.

I nye kommuner kan en gjøre det på innbyggertorg og bibliotek i Mysen, Spydeberg, Askim, Skjønhaug, Tomter og Moss. Samt på Friskis og Svettis i Fredrikstad, Ditt treningssenter i Moss, Family Sportsclub i Askim, Family Sportsclub i Mysen og Spenst i Halden.



## Viken Idrettskrets tilbyr:

Du som deltaker kan velge å kjøpe treningskort for et kalenderår eller et terminkort. Sykmeldte kan kjøpe treningskort pr. termin.

Mottakere av Sykepenger: Termin 1 = 700,- (02.01-14.06)  
Termin 2 = 700,- (21.05- 13.12)

Mottakere av andre ytelser: Kalenderår 700,-  
Termin 1: 400,- (02.01-14.06)  
Termin 2: 400,- (21.05- 13.12)

*For de som starter etter 18.11.2024 så får en kjøpe oblat for termin 1 (2025) og kan delta ut termin 2 uten annen kostnad i 2024.*

*Betalt deltakeravgift gjelder for termin eller kalenderåret i 2024 og refunderes ikke. Skulle det være spørsmål vedrørende treningskort for første termin, vennligst kontakt:*

*andre.hansen@idrettsforbundet.no – mob: 906 67 639.*

# Fredrikstad-Hvaler-Råde .....




**K** **Kongstenhallen** – Torsnesveien 12, 1630 Gamle Fredrikstad.  
Husk kroppsvask før du går i bassenget.  
\* Husk å holde deg oppdatert på gjeldene retningslinjer for bruk av bassenget.

**FK** **Fredrikstad Klatreklubb** – Activ senter, Tomteveien 21, 1618 Fr.Stad  
Alle er velkomne for å prøve ut tilbudet, uavhengig av tidligere erfaring.

**Friskis & Svette** **Friskis & svettis** – Mossevn. 3, Fredrikstad. **Sal/Helsestudio**.  
Husk hengelås til garderobeskapet. Lokalene forlattes senest 30 min. etter siste treningstime. Badstu ikke tilgjengelig.

**Fredrikstad Turnforening** – Turngata 4, Fredrikstad.  
Tilbyr nå to timer i uken. \* Torsdag – for kvinner - en del basis styrke, turn elementer, dans, lek, stafetter og tøying. \* Fredag- menn og kvinner legges vekt på balanse, lette og enkle styrke øvelser for hele kroppen, noe enkel dans, lek strikker m.m. Timen er fra før en eldretrim time, kaffe og hygge etter timen. Garderober tilgj.





## MANDAG

-  11.00-12.00 Jympa soft
-  11.00-14.00 Treningsstudio
-  12.15-13.10 Spinn soft 45/spinn55

## TIRSDAG

- FK**  10.00-11.30 Klatring\*
- K**  12.00-15.00 Svømming (fellesbad)\*
-  13.30-14.30 Yoga






## ONSDAG

-  11.00-14.00 Treningsstudio
- K**  12.00-15.00 Svømming
-  11.30-12.25 Spinn soft 45/Spinn 55
-  12.30-13.30 Yoga soft

## TORS DAG

- FK**  10.00-11.30 Klatring\*
- K**  12.00-15.00 Svømming (fellesbad)\*
-  20.00-21.30 Voksenturn (kvinner)

## FREDAG

-  11.00-12.00 «Eldretrim»-time
-  11.00-12.00 Jympa Spesial
-  11.00-14.00 Treningsstudio
- K**  12.00-12.55 Spinn digital 30-55 min
-  12.00-15.00 Svømming (fellesbad)\*

# Halden-Aremark

spenst  
HALDEN



**Spenst Halden Høvleriet**  
Walkersgate 10, 1771 Halden  
**Husk å registrere deg i resepsjonen.**



**Remmenbadet**  
Remmen, 1783 Halden



**Furulund svømmebasseng, Allbrukshus, 1798 Aremark.**  
Allbrukshus, 1798 Aremark.



**Aremarkhallen**  
Styrkerommet, 1798 Aremark.  
Sykkel, mage/rygg og stretching. Det er muligheter for å skifte og dusje.  
Hold deg oppdatert på aktivitetstilbudet på vår facebook/nettside.



**Fredriksten Festning**  
Stavgang (oppmøte på parkeringsplassen) Ledes av 4 instruktør – og du går i eget tempo ut i fra funksjon og kondisjon. Vi går hele året (hvis isholke vurderer en avlysning)



**Halden Padelsenter**  
Svinesundparken 3, 1789 Berg i Østfold.  
Enkel garderobe. Du får låne racket og baller gratis.

- Bruk håndkle på matter og treningsapparater.
- Vask treningsapparatene etter bruk.
  - Kun innesko på senteret (sko som ikke er brukt ute).
  - Nøkkeltort til garderobeskap kjøpes i resepsjonen til kr. 50,-.
  - Husk å fremvise treningskortet ved hvert besøk

## MANDAG


 11.00-13.00 Padel (racket-spill)

## ONSDAG

 17.00-19.00 Svømming (kun kvinner)

 19.00-21.00 Svømming (kun menn)

## TIRSDAG

 09.00-10.00 Stretching /  
mage rygg

 11.15 -12.10 Start i sal (lukket gr.)

 10.00-12.30 Treningsstudio

 15.00-17.00 Svømming

## TORSDAG


 10.00-10.45 Sirkel styrke (lukket gr.)

 10.00-11.00 Stavgang

 11.00-11.45 Stretching (lukket gr.)

 10.00-12.30 Treningsstudio

 12.00-17.00 Svømming

 19.00-21.00 Svømming (kun kvinner)

# Moss-Våler-Råde .....

**M** **Mossehallen** – Nesparken. **Bading.** Husk 10 kroner til garderobeskap. Husk kroppsvask før du går i bassenget.

**Ditt** **Ditt Treningssenter** – Storgaten 28, Moss. Sal - Helsestudio. ApD sine brukere må kjøpe nøkkelkort av Ditt treningssenter til 75,- dette grunnet garderobesystem på senteret. Ingen inngang etter 14.00. Badstu ikke tilgjengelig.

**FT** **Fokus trening** – Tørkoppveien 6 , 1570 Dilling. Treningssveiledning i treningsstudio vil bli gjort 1.og 3.torsdag i mnd, fra 10.30-11.30 vil det være en veileder/PT tilgjengelig i studio for spørsmål om trening. ApD sine brukere må kjøpe armbånd for registrering av Fokus trening til 100,-. Dette grunnet krav om registrering av brukere av senteret. Dette er et engangsbeløp. Du med aktiv på dagtid treningskort kan booke timer i appen ibooking. Se hjemmeside til fokus trening om dette: [www.fokust.no/timeplan](http://www.fokust.no/timeplan)

**H** **Helse og sosialsenteret**, Bergskrenten 12, 1598 Våler. Det er ikke skifte eller dusjmuligheter. Ang egentrening i styrkesal: Det forventes at du har et program som du følger og at du har gått gjennom apparatene med en instruktør før du starter med egentrening. Følg facebooksidene til Frisklivs-sentralen Våler i østfold for mer informasjon om timene.

## MANDAG

- H** 10.15-11.15 Sirkelstyrke
- Ditt** 12.00-14.30 Treningsstudio
- Ditt** 12.00-13.00 Start å sykle
- Ditt** 12.15-13.15 Medisinsk Yoga
- M** 15.00-17.00 Svømming

## TIRSDAG

- FT** 08.00-13.00 Treningsstudio
- FT** 08.45-09.30 Gå/løp intervall
- FT** 09.30-10.15 Sirkeltrening
- H** 11.00-12.00 Yoga
- H** 13.30-14.30 Egentrening i styrkesal

## ONSDAG

- Ditt** 12.00-13.00 Bodypump
- Ditt** 12.00-14.30 Treningsstudio
- H** 13.00-14.30 Egentrening i styrkesal

## TORSdag


- FT** 08.00-13.00 Treningsstudio
- FT** 09.00-09.45 Sirkeltrening
- FT** 10.00-10.45 Gå/løp intervall
- M** 15.00-17.00 Svømming

## FREDAG

- FT** 08.00-13.00 Treningsstudio
- FT** 08.30-09.20 Spinning
- H** 09.00-09.30 Intervalltrening
- FT** 10.00-10.45 Bodybalance
- Ditt** 12.00-13.00 Sirkeltrening
- H** 13.00-14.00 Egentrening i styrkesal

# Sarpsborg .....


**SH** **Sarpsborghallen** – Dronningensgt 53. Bading.  
Du låner nøkkel til skapet, nøkkel leveres etter endt bading. Husk kroppsvask før du går i bassenget. 28 grader i vannet - fellesbad.

 **Sportsclub Sarpsborg Helsecenter**  
**NY ADRESSE: Sandesundveien 3B - 1706 Sarpsborg**  
Helsestudio ApD brukere må ha nøkkelkort hos Sportsclubben, dette koster 79,-og er en engangssum. Kortet vil oppdateres for det terminet du har kjøpt tilgang til ApDs aktivitet.  
Treningsveiledning mandager kl. 12.00

**IPS** **Interpadel Sarpsborg** – Vestengveien 40, 1725 Sarpsborg. Du får låne racket og baller. Legges opp til opplæring, og oppfølging underveis. Det er garderobe og dusjmulighet.







## MANDAG





-  11.00-11.45 Sterk rygg
-  11.00-11.30 Spinning  
(nybegynner)
-  12.00-12.55 Start i sal
-  12.00-14.30 Egentrening i treningsstudio

**NY ADR: Sandesundveien 3B**

## TIRSDAG





-  11.00-13.00 Padel 
-  11.00-13.00 Egentrening i treningsstudio
-  15.00-17.00 Svømming

## ONSDAG



-  11.00-11.45 Spinning
-  11.00-11.55 Start i sal
-  12.00-12.55 Yoga
-  12.00-14.30 Egentrening i treningsstudio

**NY ADR: Sandesundveien 3B**

## TORSDAG

-  10.00-12.00 Padel 
-  10.00-12.00 Egentrening i treningsstudio
-  15.00-18.00 Svømming

## FREDAG

-  11.00-11.45 Bodybalance (yoga/ pilates-baserte øvelser)
-  12.00-14.30 Egentrening i treningsstudio

**NY ADR: Sandesundveien 3B**

# Indre Østfold-Marker-Skiptvet .....



**Family Sportsclub Askim** – Henstad Allé 1A, 1830 Askim.  
Treningsstudio. Apd brukere må kjøpe nøkkelkort, engangsvgift til 89,-.



**Østfoldbadet** – P.M Røwdesgate 8 - 1809 Askim. **Bading.**  
Ingen aktivitet i skolens ferier og helligdager. Plass til 25 personer i bassenget.  
NB! Inngang til Østfoldbadet krever deltakelse i aktivitetene (vanngym/svømming).  
\*Første dag er 28. august.



**Trøgstad kommunale Bad** – Idrettsveien 10, 1860 Trøgstad.



**Mysen Trening** – Opsahlvn 10, 1850 Mysen. Treningsstudio



**Family Sports Club Ørje** – Skolegata 3 – 1870 Ørje. Treningsstudio.



**Skiptvet Treningssenter** – Storveien 17 - 1816 Skiptvet

## MANDAG



09.00-12.00 Treningsstudio



10.00-11.00 BodyBalance  
(Yoga, ThaiChi og pilates)



10.00-12.00 Treningsstudio



10.00-10.55 Mage/rygg



10.30-12.30 Treningsstudio



10.30-11.30 Intervall (ro/sykle/  
løpe etter eget ønske)

## TIRSDAG



09.00-14.00 Treningsstudio



10.00-11.00 Yoga

## ONSDAG



10.00-11.00 Cardio



10.00-12.00 Treningsstudio



10.30-12.30 Treningsstudio



11.30-12.30 Yoga



13.30-14.10 Vanngym (fra 28. aug.)



14.15-14.55 Vanngym (fra 28. aug.)

## TORSDAG



09.00-12.00 Treningsstudio



09.00-14.00 Treningsstudio

## FREDAG



16.00-20.30 Svømming

## LØRDAG



12.00-15.30 Svømming



## ..... Trivselregler: .....

- Treningskortet er ditt adgangsbevis til aktivitetene. Det skal alltid vises frem ved oppmøte.
- Møt presis til timene. Ingen inngang etter timestart.
- Deltagerne skal rette seg etter instruktørens anvisninger og de gjeldende regler på de ulike treningssteder.
- Opptre vennlig og høflig og ta hensyn til andre.
- Alle skal ha på rent innetøy og rene innesko. Ta gjerne med ekstra tøy og håndkle hvis du svetter mye.
- Oppvarmingsapparatene skal brukes i maks. 15 minutter. Vær spesielt oppmerksom på dette hvis det er kø.
- Overlat apparat til andre når du tar pause. Ikke bli sittende. Legg utstyret på plass når du er ferdig.
- Klær, bager og personlige eiendeler skal ikke oppbevares i treningssalen.
- Lokalet skal forlates senest en halv time etter avsluttet trening.
- Vi tar ikke ansvar for tap av eiendeler.
- Barn har ikke adgang til våre aktiviteter.
- Ta med egen hengelås til skap på Friskis&Svettis, og en 10-kr til skapet i svømmehallen i Kongsten og Sarpsborghallen
- Treningen skjer på eget ansvar.
- All trening foregår i et rusfritt miljø.
- Hvis reglene ikke følges kan du bli utestengt fra Aktiv på Dagtid.
- ApD sine brukere må kjøpe nøkkelkort til Ditt treningscenter til 75,- / Sportsclub Sarpsborg helsesenter 79,-. Dette grunnet inngang/garderobesystem. Dette er en engangsavgift, kortet oppdateres for det terminet du har kjøpt tilgang til ApDs aktiviteter.
- Følg og respekter oppholdstidene på treningsstedene som er oppgitt i timeplanen.
- Inngang til treningsstedene krever deltakelse i de/den fysiske aktiviteten(e) som tilbys. Dusj og badstu er ikke fysisk aktivitet.
- ApD tar forbehold om endringer i timeplanen

# Ekstraarrangement .....

## VEIEN TIL GOLF PÅ SKJEBERG GOLFKLUBB

Skjeberg golfklubb tilbyr isamarbeid med Aktiv på dagtid veien til golf. Her får du en introduksjon over 6 uker i golfen. Stor vekt på det praktiske, og etter de 6 gangene har du det obligatoriske som kreves for medlemskap i en golfklubb. Klubben låner ut køller og nødvendig utstyr for kurset.

**Sted:** Skjeberg golfklubb

**Dato:** Onsdager fra den 28. august, siste gang 09. oktober.

**Tid:** 10.00 – 11.30 -

Påmelding via vår nettside innen 26. august.



## OPPLEV DE FINESTE TURENE I ØSTFOLD

Som deltager i Aktiv på dagtid kan du bli melde deg på Ti på Topp Østfold 2024. Det eneste du trenger å gjøre er å laste ned appen til Ti på topp på din telefon, velg Østfold og melde deg på. I stedet for å betale taster du inn påmeldingskoden: APD2024

Da får du tilgang på 20 helt nye turer med detaljerte turbeskrivelser, tips til hva du kan oppleve på turene, digitale kart og bilder fra turene. Ved å følge med på kartet, ser du hvor du skal gå til enhver tid, uten å gå deg vill.

Påmeldingen åpner 3. januar og tur-kampanjen varer fra 1. april til 31. oktober 2024.

Det vil arrangeres fellesturer hver måned som du kan delta på.

Dette er en ypperlig mulighet til å bli kjent med nye turvenner fra ditt nærmiljø!

Følg gjerne Ti på topp Østfold og Aktiv på dagtid i sosiale medier for mer info.

Ved spørsmål, send e-post til [kristian.gulbrandsen@bedriftsidretten.no](mailto:kristian.gulbrandsen@bedriftsidretten.no)



Ti på topp  
Bedriftsidretten



Du melder deg på til disse arrangementene via idrettens arrangementside: [www.isonen.com](http://www.isonen.com)  
- disse kursene er en del av Aktiv på dagtid og inkludert i ditt treningskort. Vi vil sende ut info til de påmeldte rett etter påmeldingsfristen går ut.

Følg oss på facebook  
og vår nettside for flere  
ekstra arrangementer



# REGISTRERINGSSKJEMA

Ny deltager: Ja  Nei  (sett x)

Navn: \_\_\_\_\_

Post nr: \_\_\_\_\_ Poststed: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

(Jeg har lest og forstått trivselreglene, og forplikter meg til å følge disse:



Del 1

-----  
Fødeland: \_\_\_\_\_

Del 2

Fødselsår: \_\_\_\_\_ (1957 eller senere)

Mann  Kvinne  Nåværende bosted kommune: \_\_\_\_\_

## Nåværende situasjon:

Arbeidssøkende

Annet:

Sykmeldt

Arbeidsavklaringspenger

Sosialhjelpsmottaker

Uføretrygdet

## Kjøp av treningskort:

- Ta med dette skjema,
- Kvitteing på betaling / Vipps kan benyttes (Viken Idrettskrets, Aktiv på Dagtid)
- Bekreftelse på din trygdesituasjon (honnørkort, vedtaket eller sykmelding)

Vårt kontonummer er: 1506.35.30783

Priser står på side 3.

Registrert deg  
digitalt? Vis  
kvitteingen, så  
mottar du oblat

vipps

12709  
Vipps-nummer



NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Viken idrettskrets




**Viken idrettskrets: 906 67 639**

Telefontid alle dager mellom 09.00-14.00

André Hansen: 906 67 639

[www.vikenidretten.no](http://www.vikenidretten.no)

 aktiv på dagtid, viken



**ØSTFOLD**  
FYLKESKOMMUNE

