

TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID SENIOR UKE 14-25 (02.04-21.06)

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 12.15-13.00: Balanse og bevegelighet	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/balansesirkel
TIRSDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 12.15-13.00: Trim til musikk 13.10-13.50: Styrke/balansesirkel	
ONSDAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00 10.00-11.00: Multitrening m/Friskis & Svettis	Sagene Samfunnshus Kristiansands gate 2 10.15-11.00: Styrke 11.15-12.15: Flyt
TORS DAG	Friskis & Svettis 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
FREDAG	Bjølsenhallen Moldegata 7 11.00-11.45: Kropp i bevegelse	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00



Link til nettsiden vår:



Med forbehold om endringer.

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

Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske. VELKOMMEN!