

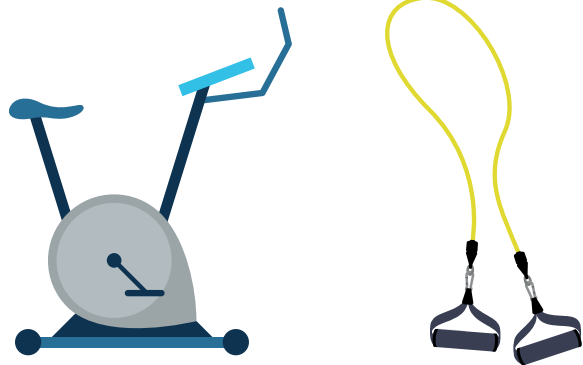
## VI TILBYR:

- Styrkerom
- Gruppetimer
- Vanntrening
- Frisvømming

*Med forbehold om endringer.*

Treningen foregår på ulike steder i Oslo.

Timebeskrivelser finner du på våre nettsider.



VERDIPLAKATEN  
våre kjerneverdier:

**Aktiv på dagtid senior**  
skal være et trygt, sosialt og  
inspirerende treningssted der vi:

- *Opptrer vennlig, tar hensyn til hverandre og viser alminnelig god oppførsel.*
- *Følger de ansattes anvisninger*
- *Møter presis og følger oppholdstiden*
- Du trener på eget ansvar og har ansvar for dine personlige eiendeler.
- Barn har ingen adgang.



**AKTIVITETSPLAN**  
**2023**

## HVEM ER VI?

Aktiv på dagtid senior er et aktivitetstilbud i regi av Oslo Idrettskrets. Vi tilbyr variert trening til osloborgere over 60 år.

Treningen ledes av erfarne instruktører, som gir veiledning og sikrer at treningen blir gjennomført på en riktig og trygg måte.

Vi holder stengt midt på sommeren, hele jule- og påskeuken, samt alle offentlige helligdager.

*Tilbudet finansieres av Oslo kommune.*

**Velkommen!**

## HVORDAN BLI DELTAGER?

Les timeplanen og møt opp. Er du ny deltager kan du prøve en aktivitet før du betaler. Registreringsskjema og betalingsinfo får du ved fremmøte.

Tren for

- **kr 350,- per semester**  
(370,- med Vipps)
- **kr 600,- for hele 2023**  
(620,- med Vipps)

## TIMEPLAN OG ANNEN INFO FINNER DU HER

- [www.idrettsforbundet.no/oslo](http://www.idrettsforbundet.no/oslo)
- Facebook:  
**Aktiv på dagtid senior Oslo Idrettskrets**

Du kan også få en utskrift av timeplanen der du trener.

Telefontid: 09.00 – 14.00  
**905 13 615 / 906 25 803**

Fagleder  
Lene Holm  
920 29 671

e-post:  
[apdsenior.oslo@idrettsforbundet.no](mailto:apdsenior.oslo@idrettsforbundet.no)



NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo Idrettskrets

