



## Aktiv på dagtid senior, uke 6 – 13 2023 (06.02 – 31.03)

	<b>MANDAG</b>	<b>TIRSDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSDAG</b>	<b>FREDAG</b>
<b>ROMMEN NORDBYEN</b> Haavard Martinsens vei 30	<b>09.30.-14.00</b> Styrkerom <b>10.30-11.15</b> Styrke/balansesirkel				
<b>CROSSFIT GAMLEBYEN</b> Borggata 7	<b>09.00-14.00</b> Styrkerom				
<b>ARCA BRYNSENG</b> Østensjøveien 32		<b>09.00 - 14.00</b> Styrkerom <b>12.15-13.00</b> Trim til musikk <b>13.10-13.50</b> Styrke/balansesirkel			
<b>FRISKIS &amp; SVETTIS</b> <b>MAJORSTUA</b> Sørkedalsveien 10 A			<b>09.00-14.00</b> Styrkerom <b>10.00-11.00</b> Sirkel soft m/Friskis & Svettis	<b>09.00-14.00</b> Styrkerom <b>12.15-13.00</b> Sykkel 30 + styrke m/strikk	
<b>SAGENE SAMFUNNSHUS</b> Kristiansands gate 2			<b>11.45-12.45</b> Flyt		
<b>LINDERUD BAD</b> Statsråd Mathiesens vei 25				<b>14.45-15.30</b> Vanntrening Inngang 14.30-14.40	
<b>BJØLSEHALLEN</b> Moldegata 7					<b>11.00-11.45</b> Kropp i bevegelse <b>12.00 - 13.30</b> Bordtennis
<b>LAMBERTSETER BAD</b> Langbølgen 24					<b>14.00-16.00</b> Frisvømming Utgang senest 16.15 <b>Siste gang 31/3</b>

For eventuelle endringer sjekk nettside: <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet-og-helse/Apd-senior/>

Facebook: Apd senior Oslo Idrettskrets

Telefon: 906 25 803

Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske – VELKOMMEN!