

# TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID SENIOR UKE 36-51(01.09-19.12)

\*med forbehold om endringer, på Spond: YSNNN

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

|         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANDAG  | Arca Brynseng<br>Østensjøveien 32<br><br>Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00<br><br>11.30-12.15: Balanse og bevegelse                                                                    | Idrettens Hus Nordbyen, Rommen<br>Haavard Martinsens vei 30 A<br><br>Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00<br><br>10.00-10.30: Tabata - kondisjon<br>10.45-11.30: Balanse/styrkesirkel i sal<br><br>*Oppstart uke 41 |                                                                                                                   | <br><br><br><br><b>Link til nettsiden:</b><br><br><br>*Vi tilbyr individuell veiledning, ta kontakt for mer informasjon.<br><br>*Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske. |
| TIRSDAG | Arca Brynseng<br>Østensjøveien 32<br><br>Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00<br><br>12.15-13.00: Trim til musikk<br>13.10-13.50: Styrkesirkel (Kom ferdig oppvarmet)                     | Grorudhuset på Kalbakken<br>Martin Skatvedts vei 1<br><br>10.00-10.45: Sykkel<br>11.00-11.45: Styrke<br><br>*Oppstart uke 38                                                                                        | Lambertseter fritidsklubb<br>Langbølgen 2 A<br><br>13.00-14.15: Qigong<br>*Egen spond gruppe for påmelding: TCLKQ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ONSDAG  | Friskis & Sveltis Majorstua<br>Sørkedalsveien 10 A<br><br>Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00<br><br>10.00-10.55: F&S Jympe<br>14.00-14.55: F&S Yoga                                     | Lambertseter fritidsklubb<br>Langbølgen 2 A<br><br>11.00-11.30: Styrke m/egen kroppsvekt<br>11.30-12.30: Flyt                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| TORSdag | Friskis & Sveltis Majorstua<br>Sørkedalsveien 10 A<br><br>Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00<br><br>10.00-10.55: F&S Multitrening<br>11.00-11.45: Sykkel intervall<br>13.10-14.00: Flyt |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| FREDAG  | Veitvet senter sal: dans 2<br>Veitvetveien 8<br><br>10.15-11.00: Styrkesirkel<br>11.15-11.45: Balanse/stretch                                                                             | Idrettens Hus Nordbyen, Rommen<br>Haavard Martinsens vei 30 A<br><br>Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00<br><br>10.30-11.15: Styrke/balansesirkel<br>11.30-12.00: Avspenning m/lydfil uten instruktør              |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**VELKOMMEN!**