

TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID SENIOR UKE 26-35 (23.06-29.08)

Vi holder stengt i uke 29, 30, 31

*med forbehold om endringer, på Spond: YSNNN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Arca Brynseng Østensjøveien 32 09.00-14.00 Styrkerom 11.30-12.15 Balanse og bevegelse	Arca Brynseng Østensjøveien 32 09.00-14.00 Styrkerom 10.00-10.45: Aerobic 11.00-11.50: Flyt UTETRENING: 12.00-13.00: Kondisjon og styrke *oppmøte Arca Brynseng (Gjennomføres i nærområde)	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A 09.00-14.00 Styrkerom 10.00-11.00 Trim til musikk 11.15-11.50 Start m/afrikanske rytmer 11.30-12.00 Sykkel 30 12.15-13.00 Styrkesirkel	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A 09.00-14.00 Styrkerom 11.00- 12.00 Trim til musikk 11.00-11.45 Sykkel Intervall 12.15-12.55 Styrke 13.00-13.45 Flyt	Uke 26: SPORTYTUDE ØKERN 09.00-14.00 Styrkerom 10.00-10.30: Sykkel 30 11.00-11.45: Tabata/stretch 12.00-13.00: Fotball Uke 27: 10.00-13.30 Tur m/trening ved Groruddammen m/Lene *oppmøte Narvesen Grorud t-bane Uke 28: 11.00- 12.00 Utetrening m/Mona (kondisjon og styrke) *oppmøte Arca Brynseng Uke 32: 10.00-14.00 Ullevålseter m/Jane *oppmøte bommen på Sognsvann Uke 33: 10.00-13.00 Akerselva opp m/Jane *oppmøte Vaterlandsbru langs Akerselva, ved Grønland t-bane Uke 34: 10.00-11.30 Stavgang teknikk m/Jane (lær å gå riktig med staver) *oppmøte Sagene klubbhus Ta med egne staver! Uke 35: 10.00-13.00 30 årsjubileum! Utetrening/sosialt *oppmøte Arca, mer informasjon kommer



Nettside: idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet-og-helse/apd-senior | Facebook: Aktiv på dagtid Senior Oslo idrettskrets | Telefon: 928 55 584

GOD SOMMER!