

# TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID SENIOR UKE 14-25(31.03-20.06)

\*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

|                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MANDAG</b>   | Arca Brynseng Østensjøveien 32<br><br>Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00<br><br>11.30-12.15: Balanse og bevegelse                                                                                 | Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A<br><br>Åpningstid og styrkerom: 09.30-14.00<br><br>10.00-10.45: Trim til musikk<br>11.00-11.45: Balanse/styrkesirkel i sal<br>12.00-12.30: Tabata<br>12.45-13.30: Styrkesirkel i styrkerom (oppmøte 12.40, for viderekomne, kom ferdig oppvarmet) | <br><br>NORGES<br>IDRETTSFORBUND<br>Oslo Idrettskrets<br><br><br>Link til nettsiden:<br> |
| <b>TIRSDAG</b>  | Arca Brynseng 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)                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ONSDAG</b>   | Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A<br><br>Åpningstid og styrkerom: 09.00-15.00<br><br>10.00-11.00: F&S Jympa                                                                           | Sagene samfunnshus Kristiansandsgate 2<br><br>10.15-11.00: Styrke<br>11.15-12.00: Flyt (Pust og bevegelse)                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>TORS DAG</b> | Friskis & Svettis Majorstua 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: Yoga              | Linderud bad Statsråd Mathiesens vei 25<br><br>14.45-15.30: Vanntrening (Inngang 14.30-14.40)                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>FREDAG</b>   | Idrettens Hus Nordbyen, Rommen 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 | Sportytude Økern Økernveien 148<br><br>Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00<br><br>10.00-10.30: Sykkel 30<br>11.00-11.45: Tabata/stretch                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Vi tilbyr individuell veiledning, ta kontakt for mer informasjon.

Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske.

**VELKOMMEN!**