

Timeplan 60pluss ekstra, august 2021 (02.08-27.08)

Finn mer informasjon om oss på Facebook: 60 pluss ekstra Oslo Idrettskrets eller <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet/60pluss-ekstra/>

Treningsvideoer ligger tilgjengelig på vår YouTube-kanal: 60 pluss ekstra Oslo Idrettskrets

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
<p>Utetrening</p> <ul style="list-style-type: none"> Påmelding innen kl.16.00 dagen før til tlf: 906 25 803 (ingen påmelding til mandag 2. august, bare møt opp). Trening foregår uansett vær, kle deg etter forholdene. 	<p>Ekeberg Oppmøte: Tufteparken ved Ekeberg gård (EKT).</p> <p>Kl. 10.00-10.45</p> <p>Styrke, kondisjon og balanse. Vi har nødvendig utstyr.</p>		<p>Tøyenparken Oppmøte: Busstoppet Munchmuseet (i Finnmarksgata)</p> <p>Kl. 10.00-10.45</p> <p>Styrke, kondisjon og balanse. Vi har nødvendig utstyr.</p>	
<p>Storgata 38:</p> <ul style="list-style-type: none"> Drop-in 		<p>Trening i styrkerom</p> <p>Kl. 12.00-14.30 Trening i styrkerom med mulighet for veiledning.</p>		<p>Trening i styrkerom</p> <p>Kl. 09.00-11.30 Trening i styrkerom med mulighet for veiledning.</p>
<p>Storgata 38 gruppetrening:</p> <ul style="list-style-type: none"> Påmelding til gruppetrening gjøres når du kommer til Storgata. 		<p>*Styrke sirkel Kl. 12.30-13.00</p> <p>*Trim til musikk Kl. 13.00-13.45</p> <p>*Balanse sirkel Kl 14.00-14.20</p>		<p>Fra uke 34: *Sykkel 25 Kl. 10.45-11.10</p> <p>Fra uke 35: *Mensendieck Kl. 09.30-10.30</p>