



Timeplan 60pluss *ekstra*, uke 42-48 2022 (17.10 – 02.12)

Finn mer informasjon om oss på Facebook: 60 pluss *ekstra* Oslo Idrettskrets eller

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet/60pluss-ekstra/>

Telefon: 906 25 803

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Storgata 38 Styrkerom	09.00-15.00	09.00-14.00	09.00-15.00	09.00-14.00	09.00-14.00
Storgata 38 Gruppetimer	09.30-10.00: Kropp i bevegelse uten musikk 10.15-10.45: Soma mind®	12.00-12.45: Trim til musikk 13.00-13.30: Styrke sirkel		10.15-10.40: Styrke 10.45-11.15: Balanse	
Sagene samfunnshus Ta gjerne med egen matte			13.00-14.00: Yoga		
Linderud bad Ta med hengelås eller 10-kroning til garderobeskap				14.45-15.30: Vanntrening Inngang kl.14.30-14.40 * Siste gang 15/12	
Lambertseter bad Ta med hengelås til garderobeskap					14.00-16.00: Frisvømming * Siste gang 16/12

* Egen timeplan for desember