

TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID SENIOR UKE 35-51 (28.08-22.12)

MANDAG	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 09.30-14.00 11.15-12.00: Styrke/balansesirkel	CrossFit Gamlebyen Borggata 7 Åpningstid og styrkerom 09.00-15.00
TIRSDAG	Arca Brynseng Østensjøveien 32 Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 12.15-13.00: Trim til musikk 13.10-13.50: Styrke/balansesirkel	
ONSDAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 10.00-11.00: Jympa soft m/Friskis & Svettis	Sagene Samfunnshus Kristiansands gate 2 11.15-12.00: Styrke 12.15-13.15: Flyt
TORS DAG	Friskis & Svettis Majorstua Sørkedalsveien 10 A Åpningstid og styrkerom: 09.00-14.00 12.15-13.00: Sykkel 30+styrke m/strikk	Linderud bad Statsråd Mathiesens vei 25 14.45-15.30: Vanntrening Inngang 14.30-14.40
FREDAG	Bjølsenhallen Moldegata 7 11.00-11.45: Kropp i bevegelse	Idrettens Hus Nordbyen, Rommen Haavard Martinsens vei 30 A Åpningstid og styrkerom: 10.00-13.00



NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo Idrettskrets



Link til nettsiden vår:



Med forbehold om endringer, sjekk nettside: www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet-og-helse/Åpd-senior

Facebook: Aktiv på dagtid Senior Oslo idrettskrets

Ta med hengelås, innesko og drikkeflaske. VELKOMMEN!