



Timeplan 60pluss *ekstra*, uke 16-24 2022 (18.04 – 19.06)

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	09.00-15.00	09.00-15.00	09.00-14.00	09.00-14.00
Storgata 38 Gruppetimer		12.00-12.45: Trim til musikk 13.00-13.30: Styrke/balansesirkel 13.30-14.00 Soma mind® Myke og rolige bevegelser, fokus på tilstedeværelse	10.00-11.00 Trening ute (i nærområde) - oppmøte Storgata 38 - kondisjon og styrke *påmelding på sms	09.30-10.25: Mensendieck Kroppsbevissthet, stabilitet og bevegelighet 10.45-11.10: Sykkel 25 Enkel og effektiv kondisjonstrening på stasjonær sykkel, til musikk	
Sagene samfunnshus Ta gjerne med egen matte			13.00-14.00: Yoga Styrke, bevegelighet, balanse og pust		
Linderud bad Ta med hengelås eller 10-kroning til garderobeskap				14.45-15.30: Vanntrening Styrke- og kondisjonstrening i vann Inngang kl.14.30-14.40	
Lambertseter bad Ta med hengelås til garderobeskap					14.00-16.00: Frisvømming Ute av garderoben senest kl. 16.15 *Siste gang 10.06