

TA GREP - BLI MER FYSISK AKTIV MED OSS!

Nyhet!
Registrer
deg digitalt!

GLEDE
FELLESSKAP
HELSE
TRIVSEL
HUMØR
OVERSKUDD
VELVÆRE

**Kun 350,-
pr. termin**

**AKTIV
PÅ
DAGTID**

TIMEPLAN 2023

VINTER/VÅR

02.01.2023 – 16.6.2023

NORGES
IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets



Treningskort innehavere kan benytte alle aktiviteter hos de deltakende kommuner.

**STENGT I VINTERFERIEN (20.-26. FEBRUAR), PÅSKEFERIEN (3.-10. APRIL)
SAMT ANDRE OFFENTLIGE HØYTIDSDAGER OG HELLIGDAGER.**

Hvem kan delta:

Alle mellom 18-67 år som er bosatt i Indre Østfold kommune, Marker, Halden, Aremark, Fredrikstad, Hvaler, Råde, Moss, Sarpsborg, Skiptvet og Våler kommune, og står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar en av følgende ytelser:

- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger
- Uføreytelser
- Overgangstønad
- Dagpenger
- Økonomisk sosialstøtte
- Se side 3 om tilbudet.



Treningskortinnehavere
kan benytte ALLE
aktiviteter uavhengig
av bosted.

Betalt deltageravgift som gjelder for 2023 eller terminet du har betalt for, refunderes ikke.

Hvordan bli deltager

Skjema for registrering finner du på side 11. Fyll/og klipp ut registrerings-skjemaet og lever det på nærmeste senter, se neste side.

Nye deltagere får en prøvetime før du betaler (gjelder ikke ekstra arrangement og svømming/vanngym i basseng).

Alle registreres på nytt hvert kalenderår.

Når du kan fremvise kvittering (nettbank utskrift / VIPPS) og leverer registreringsskjemaet, får du ditt treningskort og årsoblat.

Du må samtidig dokumentere at du mottar en av de nevnte ytelser. Kun vedtaket, honnørkort eller sykmelding er gyldig dokumentasjon.

For å benytte seg av tilbudet må deltakerne forplikte seg til å følge trivselsreglene. De finner du på vår nettside.

Treningskort kan ordnes på Apds kontor i Idrettens hus i Fredrikstad / Gamle Beddingvei 21 / 1671 Kråkerøy, servicekontoret i Sarpsborg, Fredrikstad, Hvaler, Skiptvet, Aremark, Marker, Våler og Råde.

I nye kommuner kan en gjøre det på innbyggertorg og bibliotek i Mysen, Spydeberg, Askim, Skjønhaug, Tomter og Moss. Samt på Friskis og Svettis i Fredrikstad, Ditt treningssenter i Moss, Family Sportsclub i Askim, Family Sportsclub i Mysen og Spenst i Halden.



Viken Idrettskrets tilbyr:

Du som deltaker kan velge å kjøpe treningskort for et kalenderår eller et terminkort. Sykmeldte kan kjøpe treningskort pr. termin.

Mottakere av Sykepenger:	Termin 1 = 650,- (03.01-12.06)
	Termin 2 = 650,- (18.08- 10.12)

Mottakere av andre ytelser:	Kalenderår 700,-
	Termin 1: 350,- (03.01-12.06)
	Termin 2: 350,- (18.08- 10.12)

*For de som starter etter 18.11.2023 så får en kjøpe oblat for termin 1 for 350,- (2024) og kan delta ut termin 2 uten annen kostnad i 2023. Betalt deltakeravgift gjelder for termin eller kalenderåret i 2023 og refunderes ikke. Skulle det være spørsmål vedrørende treningskort for første termin, vennligst kontakt:
andre.hansen@idrettsforbundet.no – mob: 906 67 639.*

Fredrikstad-Hvaler-Råde

K Kongstenhallen – Torsnesveien 12, 1630 Gamle Fredrikstad.
Husk kroppsvask før du går i bassenget.

* Kongstenhallen stenger innendørs bassenget ultimo mai, Husk å holde deg oppdatert på gjeldene retningslinjer for bruk av bassenget.

S Stjernehallen – Utfarten 16, 1605 Fredrikstad. Møtes på parkeringsplassen til **Stavgang**. Stavgang går hele året, ta med deg brodder hvis det er is/snø.

FK Fredrikstad Klatreklubb – Activ senter, Tomteveien 21, 1618 Fr.Stad
* timene krever at du har kompetansekravet «topptau».
Se ekstraarrangement for å få dette, side 10.

DY Dypedslasåsen sykehjem – Spjærøy 222 – 1684 Vesterøy. Ta gjerne med deg matte og et pledd, du kan også få låne av oss.
Ingen dusjmulighet/garderobe, kom i egnet tøy.

Friskis & Sveltis – Mossevn. 3, Fredrikstad. **Sal/Helsestudio**.
Apd brukere må kjøpe nøkkelkort, engangsvavgift til 50,-.
Husk hengelås til garderobereskapet. Lokalene forlates senest 30 min. etter siste treningstime. Badstu ikke tilgjengelig.

MANDAG

-  11.00-12.00 Core Soft (Mage/Rygg)
-  11.00-14.00 Treningsstudio
-  12.15-13.10 Spinn soft 45/spinn55

TIRSDAG

-  06.30-07.25 Morgenspinn
-  09.30-11.00 Stavgang
-  10.00-11.30 Klatring*
-  12.00-15.00 Svømming (fellesbad)*

ONSDAG

-  11.00-14.00 Treningsstudio
-  12.00-15.00 Svømming
-  11.30-12.25 Spinn soft 45/Spinn 55
-  12.30-13.30 Yoga soft

TORS DAG

-  09.30-11.00 Stavgang
-  10.00-11.30 Klatring*
-  12.00-15.00 Svømming (fellesbad)*
-  15.30-16.30 Yoga

FREDAG

-  06.30-07.25 Morgenspinn
-  11.00-12.00 Jympa Spesial
-  11.00-14.00 Treningsstudio
-  12.00-12.55 Spinn soft 45/ Spinn 55
-  12.00-15.00 Svømming (fellesbad)*

Halden-Aremark

spe!st
HALDEN



Spe!st Halden Høvleriet

Walkersgate 10, 1771 Halden

Husk å registrere deg i resepsjonen.



Remmenbadet

Remmen, 1783 Halden



Furulund svømmebasseng, Allbrukshus, 1798 Aremark.

Allbrukshus, 1798 Aremark.

Svømming og øvelser i vann - styrketrening med vekter.

Oppmøte stavgang er Furulund, det er muligheter for å skifte og dusje.



Aremarkhallen

Styrkerommet, 1798 Aremark.

Sykkel, mage/rygg og stretching. Det er muligheter for å skifte og dusje.



Fredriksten Festning

Stavgang (oppmøte på parkeringsplassen) Ledes av 4 instruktør – og du går i eget tempo ut i fra funksjon og kondisjon. Vi går hele året (hvis isholke vurderer en avlysning)



Halden Padelsenter

Svinesundparken 3, 1789 Berg i Østfold.

Enkel garderobe. Du får låne racket og baller gratis.

- Bruk håndkle på matter og treningsapparater.
- Vask treningsapparatene etter bruk.
 - Kun innesko på senteret (sko som ikke er brukt ute).
 - Nøkkelticket til garderobeskap kjøpes i resepsjonen til kr. 50,-.
 - Husk å fremvise treningskortet ved hvert besøk

MANDAG



11.00-13.00 Padel (racket-spill)



18.00-19.00 Sykkel

ONSDAG



17.00-19.00 Svømming (kun kvinner)



19.00-21.00 Svømming (kun menn)

TIRSDAG



09.00-10.00 Stretching /
mage rygg



11.15 -12.10 Start i sal (lukket gr.)



10.00-12.30 Treningsstudio



15.00-17.00 Svømming

TORSdag



10.00-11.00 Stavgang



10.00-10.45 Sirkel styrke (lukket gr.)



11.00-11.45 Stretching (lukket gr.)



10.00-12.30 Treningsstudio



12.00-17.00 Svømming



19.00-21.00 Svømming (kun kvinner)

Moss-Våler-Råde



Mossehallen – Nesparken. **Bading.** Husk 10 kroner til garderobeskap. Husk kroppsvask før du går i bassenget.



Ditt Treningssenter – Storgaten 28, Moss. Sal - Helsestudio. ApD sine brukere må kjøpe nøkkelkort av Ditt treningssenter til 75,- dette grunnet garderobesystem på senteret. Ingen inngang etter 14.00. Badstu ikke tilgjengelig



Fokus trening – Tørkoppveien 6 ,1570 Dilling. Treningsveiledning i treningsstudio vil bli gjort 1.og 3.torsdag i mnd, fra 10.30-11.30 vil det være en veileder/PT tilgjengelig i studio for spørsmål om trening. ApD sine brukere må kjøpe armbånd for registrering av Fokus trening til 100,-. Dette grunnet krav om registrering av brukere av senteret. Dette er et engangsbeløp.



Parkeringsplassen ved Våler kirke, Kjosveien 1, 1592 Våler.



Herredshuset, Kjosveien 1, 1592 Våler. Ingen dusj eller skiftemuligheter.

MANDAG



10.00-11.00 Sirkelstyrke



12.00-14.30 Treningssstudio



12.00-13.00 Start å sykle



12.00-13.00 Pilates og Yoga
(annen hver gang)



15.00-17.00 Svømming

TORSdag



08.00-13.00 Treningssstudio



15.00-17.00 Svømming

FREDAG



08.00-13.00 Treningssstudio



08.30-09.20 Spinning



09.20-10.00 Mobilitet



09.15-10.15* Intervall utendørs



12.00-13.00 Sirkeltrening

(*Starter etter påske)

ONSDAG



12.00-13.00 Dans/kondisjon
for alle



12.00-14.30 Treningssstudio

Sarpsborg



Sarpsborghallen – Dronningensgt 53. Bading.

Du låner nøkkel til skapet, nøkkel leveres etter endt bading. Husk kroppsvask før du går i bassenget. 28 grader i vannet - fellesbad.



Sportsclub Sarpsborg Helsecenter – St. Mariegt. 42 - Sarpsborg

Helsestudio ApD brukere må ha nøkkelkort hos Sportsclubben, dette koster 79,-og er en engangssum. Kortet vil oppdateres for det terminet du har kjøpt tilgang til ApDs aktivitet.



Interpadel Sarpsborg – Vestengveien 40, 1725 Sarpsborg. Du får

låne racket og baller. Legges opp til opplæring, og oppfølging underveis. Det er garderobe og dusjmulighet.

Det blir introduksjonskurs 5., 12., 19. og 26. januar
Se nettsiden for påmelding.



MANDAG



11.00-11.45 Sterk rygg



11.00-11.30 Spinning
(nybegynner)



12.00-12.55 Start i sal



12.00-14.30 Egentrening i
treningssstudio

TIRSDAG



15.00-17.00 Svømming

ONSDAG



11.00-11.45 Spinning



11.00-11.55 Start i sal



12.00-12.55 Yoga



12.00-14.30 Egentrening
i treningssstudio

TORSDAG



11.00-13.00 Padel



11.00-13.00 Egentrening
i treningssstudio



15.00-18.00 Svømming

FREDAG



11.00-11.45 Bodybalance (yoga/
pilates-baserte øvelser)



12.00-12.45 Sh'bam (dans)
virtuell



12.00-14.30 Egentrening
i treningssstudio

Indre Østfold-Marker-Skiptvet



Family Sportsclub Askim – Henstad Allé 1A, 1830 Askim.

Treningsstudio. Apd brukere må kjøpe nøkkelkort, engangsavgift til 89,-.



Østfoldbadet – P.M Røwdesgate 8 - 1809 Askim. **Bading.**

Ingen aktivitet i skolens ferier og helligdager. Plass til 25 personer i bassenget, de som ikke får plass kan delta i annen time/annet basseng i Østfoldbadet.

NB! Inngang til Østfoldbadet krever deltakelse i aktivitetene (vanngym/svømming).



Trøgstad kommunale Bad – Idrettsveien 10, 1860 Trøgstad.



Family Sportsclub Mysen – Opsahlvn 10, 1850 Mysen. Treningsstudio

Apd brukere må kjøpe nøkkelkort, engangsavgift til 89,-.



Family Sports Club Ørje – Skolegata 3 – 1870 Ørje. Treningsstudio.



Spenst Skiptvet – Storveien 17 - 1816 Skiptvet

MANDAG



09.00-12.00 Treningsstudio



10.00-11.00 BodyBalance
(Yoga, ThaiChi og pilates)



10.00-12.00 Treningsstudio



10.30-12.30 Treningsstudio



10.30-11.30 Intervall (ro/sykle/
løpe etter eget ønske)



11.30-12.15 Mage/rygg

TIRSDAG



10.00-14.00 Treningsstudio



10.30-11.15 Vanngym



10.00-11.00 Yoga

ONSDAG



10.00-12.00 Treningsstudio



10.30-12.30 Treningsstudio



10.30-11.30 Intervall (ro/sykle/
løpe etter eget ønske)



11.30-12.30 Yoga

TORSdag



09.00-12.00 Treningsstudio



10.00-14.00 Treningsstudio

FREDAG



16.00-20.30 Svømming

LØRDAG



12.00-15.30 Svømming

..... Trivselregler:

- Treningskortet er ditt adgangsbevis til aktivitetene.
Det skal alltid vises frem ved oppmøte.
- Møt presis til timene. Ingen inngang etter timestart.
- Deltagerne skal rette seg etter instruktørens anvisninger og de gjeldende regler på de ulike treningssteder.
- Opptre vennlig og høflig og ta hensyn til andre.
- Alle skal ha på rent innetøy og rene innesko.
Ta gjerne med ekstra tøy og håndkle hvis du svetter mye.
- Oppvarmingsapparatene skal brukes i maks. 15 minutter.
Vær spesielt oppmerksom på dette hvis det er kø.
- Overlat apparat til andre når du tar pause. Ikke bli sittende.
Legg utstyret på plass når du er ferdig.
- Klær, bager og personlige eiendeler skal ikke oppbevares i treningssalen.
- Lokalet skal forlates senest en halv time etter avsluttet trening.
- Vi tar ikke ansvar for tap av eiendeler.
- Barn har ikke adgang til våre aktiviteter.
- Ta med egen hengelås til skap på Friskis&Svettis, og en 10-kr til skapet i svømmehallen i Kongsten og Sarpsborghallen
- Treningen skjer på eget ansvar.
- All trening foregår i et rusfritt miljø.
- Hvis reglene ikke følges kan du bli utestengt fra Aktiv på Dagtid.
- ApD sine brukere må kjøpe nøkkelkort til Ditt treningssenter til 75,- / Sportsclub Sarpsborg helsesenter 79,-. Dette grunnet inngang/ garderobesystem. Dette er en engangsavgift, kortet oppdateres for det terminet du har kjøpt tilgang til ApDs aktiviteter.
- Følg og respekter oppholdstidene på treningsstedene som er oppgitt i timeplanen.
- Inngang til treningsstedene krever deltakelse i de/den fysiske aktiviteten(e) som tilbys. Dusj og badstu er ikke fysisk aktivitet.
- ApD tar forbehold om endringer i timeplanen

**Timeforklaringer kan
leses på vår nettside**

Ekstraarrangement

BLI MED I KLATREGRUPPE HOS FREDRIKSTAD KLATREKLUBB!

Sted: Aktiv Center i Tomteveien på Lisleby.

Gruppe 1/start: torsdager med oppstart 26. januar, siste gang 23. mars. Tidspunkt 10.00-11.30 (gruppe 2 11.30-13.00 hvis mange påmeldte). Påmelding innen fredag 20. januar.

OPPLEV DE FINESTE TURENE I ØSTFOLD

Som deltager i Aktiv på dagtid kan du bli med på tureventyret til Ti på Topp Østfold. Dette er en turkampanje som passer for absolutt alle. Det eneste du trenger å gjøre er å laste ned appen til Ti på topp på din telefon, velge Østfold og melde deg på. I stedet for å betale taster du inn påmeldingskoden: QKDTTNJT



Da får du tilgang på 20 helt nye turer med detaljerte turbeskrivelser, tips til hva du kan oppleve på turene, digitale kart og bilder fra turene. Ved å følge med på kartet, ser du hvor du skal gå til enhver tid, uten å gå deg vill.

Påmeldingen åpner 3. januar og tur-kampanjen varer fra 1. april til 31. oktober 2023. I denne perioden kan du gå så mange turer du vil og samle poeng for hver tur. Mange opplever dette som en veldig motiverende måte å komme seg ut i naturen på. Det vil arrangeres mange fellesturer i løpet av kampanjen som du kan delta på, så følg gjerne Ti på topp Østfold i sosiale medier.

Ved spørsmål, send e-post til:
ostfold@bedriftsidretten.no



Bedriftsidretten
Ti på topp

Du melder deg på til disse arrangementene via idrettens arrangementside: www.isonen.com
- disse kursene er en del av Aktiv på dagtid og inkludert i ditt treningskort. Vi vil sende ut info til de påmeldte rett etter påmeldingsfristen går ut.

Følg oss på facebook
og vår nettside for flere
ekstra arrangementer



REGISTRERINGSSKJEMA

Ny deltager: Ja ☐ Nei ☒ (sett x)

Navn: _____

Post nr: _____ Poststed: _____

Mobil: _____

(Jeg har lest og forstått trivselreglene, og forplikter meg til å følge disse:



Del 1

Fødeland: _____

Del 2

Fødselsår: _____ (1956 eller senere)

Mann ☐ Kvinne ☐ Nåværende bosted kommune: _____

Nåværende situasjon:

☐ Arbeidssøkende

☐ Annet:

☐ Sykmeldt

☐ Arbeidsavklaringspenger

☐ Sosialhjelpsmottaker

☐ Uføretrygdet

Kjøp av treningskort:

- Ta med dette skjema,
- Kvitteing på betaling / Vipps kan benyttes (Viken Idrettskrets, Aktiv på Dagtid)
- Bekreftelse på din trygdesituasjon (honnørkort, vedtaket eller sykmelding)

Vårt kontonummer er: 1506.35.30783

Priser står på side 3.

**Registrert deg
digitalt? Vis**
kvitteingen, så
mottar du oblat

vipps

12709

Vipps-nummer



NORGES
IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets



Viken idrettskrets: 906 67 639

Telefontid alle dager mellom 09.00-14.00

André Hansen: 906 67 639

www.vikenidretten.no

 aktiv på dagtid, viken



www.vikenidretten.no