

# Timeplan

**RØDE** timer arrangeres av Aktiv På Dagtid, **GRØNNE** timer arrangeres av Frisklivssentralene

## ARENDALE

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-11:15 <b>MediYoga</b> Munkehaugen	9:00-12:00 <b>Egentrening</b> nr.1 fitness, Krøgenes	10:00-11:00 <b>Zumba</b> Sør Amfi 2. etg	9:00-12:00 <b>Egentrening</b> nr.1 fitness, Krøgenes	09:00-12:00 <b>Tennis Likevein</b> Sør Amfi
11:15-12:10 <b>Ballspill</b> Sør Amfi	9:30-10:15 <b>Sykkel</b> nr.1 fitness, Krøgenes	11:00-12:00 <b>Lett Styrke</b> Sør Amfi 2. etg	9:30-10:25 <b>Lett Styrke</b> nr.1 fitness, Krøgenes	10.00-12:00 <b>Egentrening</b> Atletica, Sør Amfi
12:30-13:30 <b>Lett Styrke</b> Sør Amfi 2. etg	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> Atletica, Sør Amfi	15:30-17:00 <b>Gatefotball</b> Hisøy skole	10:30-11:30 <b>Yoga</b> nr.1 fitness, Krøgenes	10:45-11:15 <b>Puls</b> Sør Amfi 2. etg
11:00-12:00 <b>Boksing</b> Arendal Bokseklubb	14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> Bjorbekktunet	10:30-11:30 <b>Frisklivspuls</b> Gymsalen, Myratunet	09:30-10:30 <b>Puls/Styrke</b> Sør Amfi 2. etg	11:15-11:45 <b>Lett Styrke</b> Sør Amfi 2. etg
10:30-11:30 <b>Kondis og styrke</b> Myratunet	11:00-12:15 <b>Puls med staver</b> Skogen v/Myratunet	11:00-12:30 <b>Likemannsgruppe</b> Lysløypa, Birkenlund	10:45-11:45 <b>MediYoga</b> Sør Amfi 2. etg	12.00-13:00 <b>Sykkel</b> Atletica, Sør Amfi
	18:00-19:15 <b>Yoga</b> Gymsalen, Myratunet			14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> Bjorbekktunet
			14:00-15:00 <b>Styrke</b> Gymsalen, Myratunet	14:30-16:30 <b>Svømming</b> Stintahallen

## GRIMSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30-10:15 <b>Zumba</b> Fevik (Pure Life)	09:30-10:45 <b>Yoga/Avspenning</b> Fevik (Pure Life)	10:15-11:45 <b>Yoga/Avspenning</b> Vikhuset	13:00-14:00 <b>Aktiv Inne</b> Dømmesmoen	09:30-10:45 <b>Yoga/avspenning</b> Fevik (Pure Life)
10:30-11:15 <b>Lett Styrke</b> Fevik (Pure Life)	11:00-12:15 <b>Yoga/Avspenning</b> Fevik (Pure Life)	11:45-12:30 <b>APD lunsj</b> Vikhuset	13:00-14:00 <b>Egentrening</b> Dømmesmoen	10:00-11:30 <b>Ridning</b> AGR Fevik
10:00-11:00 <b>Aktiv Sykkel</b> Dømmesmoen	10:40-11:30 <b>Puls/Styrke</b> Iglanndhallen	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> Gym 36		11:00-12:00 <b>Ridning 2</b> (egenandel) AGR Fevik
10:00-11:00 <b>Egentrening</b> Dømmesmoen	11:40-12:30 <b>Stretch/Avspenning</b> Iglanndhallen	10:00-11:00 <b>Sykkel</b> Gym36		15:30-17:30 <b>Svømming</b> Levermyrhallen
	13:00-13:45 <b>Aktiv Ute</b> Dømmesmoen	11:10-12:00 <b>Avspenning</b> Gym 36		
		14:00-15:00 <b>Aktiv Basseng</b> Berge Gård		
20:00-21:00 <b>Herretrimmen</b> Fevikhallen		21:00-22:00 <b>Dametricimmen</b> Fevikhallen		

**NB:** De grønne timene som arrangeres av Frisklivssentralene, krever at du først har en samtale om livsstilsendring. Ring Frisklivssentralene og avtal videre (Arendal: 99097498, Grimstad: 90186455 Risør: 94508396 og Lillesand: 94133949).

Aktiv på dagtid koster 599,- (Aktiv på dagtid: 370 60 800) og Frisklivssentralen 335,- i halvåret, ønsker du å trene hos begge betaler du kun 750,- i samlet kontingent i Grimstad og Arendal.

I Lillesand og Risør trener du gratis hos Frisklivssentralen når du er medlem i Aktiv På Dagtid.

På de røde timene, som tilhører oss, kan du møte opp på dropp inn og delta om det er ledig plass.

For de av dere som er kommet i gang med treningen anbefaler vi å benytte Aktivitetssystemet.

Da vet du at det er plass til deg og instruktør vet hvor mange som kommer.

**Gå inn på [www.aktivpadagtid.no](http://www.aktivpadagtid.no) og trykk på "Logg inn" i høyre hjørne.**

## RISØR

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
11:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Sørlandets Helsepark</i>	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletix</i>	08:00-09:15 <b>Morgenyoga</b> <i>MTYoga</i>	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletix</i>	
14:00-15:15 <b>MediYoga</b> <i>MTYoga</i>	11:00-12:30 <b>Squash</b> <i>Atletix</i>	10:00-11:00 <b>Sykkel</b> <i>Atletix</i>	11:00-12:30 <b>Squash</b> <i>Atletix</i>	
		13:30-14:45 <b>MediYoga</b> <i>MTYoga</i>	11:00-12:00 <b>Styrke/Avspenning</b> <i>Sørlandets Helsepark</i>	

## LILLESAND

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Trend Trim</i>	09:30-10:25 <b>Pilates</b> <i>Trend Trim</i>	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Trend Trim</i>	10:50-11:35 <b>Pilates</b> <i>Trend Trim</i>
	11:30-12:30 <b>Sykkel</b> <i>Trend Trim</i>	15:00-16:00 <b>Yoga</b> <i>Inuet</i>	10:00-11:30 <b>Vannaktivitet</b> <i>Møglestuhallen</i>	
		17:45-19:15 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>	12:00-13:00 <b>Lett Styrke</b> <i>Trend Trim</i>	
		19:15-20:30 <b>Svømming (damer)</b> <i>Møglestuhallen</i>	16:00-19:00 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>	
			17:30-18:30 <b>Trimgruppa</b> <i>Frivilligsentralen</i>	

**NB:** De grønne timene som arrangeres av Frisklivssentralene, krever at du først har en samtale om livsstilsendring. Ring Frisklivssentralene og avtal videre (Arendal: 99097498, Grimstad: 90186455 Risør: 94508396 og Lillesand: 94133949).

Aktiv på dagtid koster 599,- (Aktiv på dagtid: 370 60 800) og Frisklivssentralen 335,- i halvåret, ønsker du å trene hos begge betaler du kun 750,- i samlet kontingent i Grimstad og Arendal.

I Lillesand og Risør trener du gratis hos Frisklivssentralen når du er medlem i Aktiv På Dagtid.

På de røde timene, som tilhører oss, kan du møte opp på dropp inn og delta om det er ledig plass.

For de av dere som er kommet i gang med treningen anbefaler vi å benytte Aktivitetssystemet.

Da vet du at det er plass til deg og instruktør vet hvor mange som kommer.

**Gå inn på [www.aktivpadagtid.no](http://www.aktivpadagtid.no) og trykk på "Logg inn" i høyre hjørne.**