

Timeplan

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

ARENDALE

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

GRIMSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30-10:25 Zumba Fevik (Pure Life)	09:30-10:45 Yoga/Avspenning Fevik (Pure Life)	10:15-11:45 Yoga/Avspenning Vikhuset	13:00-14:00 Aktiv Inne Dømmesmoen	09:30-10:45 Yoga/avspenning Fevik (Pure Life)
10:30-11:30 Lett Styrke Fevik (Pure Life)	11:00-12:15 Yoga/Avspenning Fevik (Pure Life)	10:00-12:00 Egentrening Gym 36	13:00-14:00 Egentrening Dømmesmoen	10:00-11:30 Ridning AGR Fevik
10:00-11:00 Aktiv Sykkel Dømmesmoen	10:40-11:30 Puls/Styrke Iglanndhallen	10:15-11:00 Sykkel Gym36		11:00-12:00 Ridning 2 (egenandel) AGR Fevik
10:00-11:00 Egentrening Dømmesmoen	11:40-12:30 Stretch/Avspenning Iglanndhallen	11:10-12:00 Pilates Gym 36		15:30-17:30 Svømming Levermyrhallen
	13:00-13:45 Aktiv Ute Dømmesmoen	14:00-15:00 Aktiv Basseng Berge Gård		
20:00-21:00 Herretrimmen Fevikhallen		21:00-22:00 Dametricimmen 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 og trykk på "Logg inn" i høyre hjørne.

RISØR

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
11:00-12:00 Egentrening <i>Sørlandets Helsepark</i>	10:00-12:00 Egentrening <i>Atletix</i>	08:00-09:15 Morgenyoga <i>MTYoga</i>	10:00-12:00 Egentrening <i>Atletix</i>	
14:00-15:15 MediYoga <i>MTYoga</i>	11:00-12:30 Squash <i>Atletix</i>	10:00-11:00 Sykkel <i>Atletix</i>	11:00-12:30 Squash <i>Atletix</i>	
kl 12:00-13:00 Gåtur <i>Circle K</i>		13:30-14:45 MediYoga <i>MTYoga</i>	11:00-12:00 Styrke/Avspenning <i>Sørlandets Helsepark</i>	
		14:05-15:00 Vannaktivitet <i>Idrettsbygget</i>	12:00-13:00 APD Lunsj <i>Sørlandets Helsepark</i>	

LILLESAND

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	10:00-12:00 Egentrening <i>Trend Trim</i>	15:00-16:00 Yoga <i>Inuet</i>	10:00-12:00 Egentrening <i>Trend Trim</i>	
		17:45-19:15 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	10:00-11:30 Vannaktivitet <i>Møglestuhallen</i>	
		19:15-20:30 Svømming (damer) <i>Møglestuhallen</i>	11:30-12:30 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	
			12:00-13:00 Puls ute m/styrke <i>Helsehuset</i>	
			16:00-19:00 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	
			17:30-18:30 Trimgruppa <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 og trykk på "Logg inn" i høyre hjørne.