

# Timeplan

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

## ARENDALE

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30-10:30 <b>Stretc/Avspenning</b> <i>Nr1 fitness, Sentrum</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	10:00-11:00 <b>Zumba</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	09:00-11:00 <b>Tennis Likevenn</b> <i>Sør Amfi</i>
11:15-12:10 <b>Ballspill</b> <i>Sør Amfi</i>	09:00-13:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletica, Sør Amfi</i>	11:00-12:00 <b>Lett Styrke</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:30-10:25 <b>Lett Styrke</b> <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletica, Sør Amfi</i>
12:30-13:30 <b>Lett Styrke</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:30-10:15 <b>Sykkel</b> <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	12:30-13:30 <b>Boksing for alle</b> <i>Arendal Bokseklubb</i>	10:30-11:30 <b>Just Breath Yoga</b> <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	10:45-11:15 <b>Puls</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>
13:00-15:00 <b>Agility</b> <i>Gjennestad/Hove</i>	14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> <i>Bjorbekktunet</i>	15:00-16:00 <b>Gatefotball</b> <i>Hisøy Skole, gymsal</i>	09:30-10:30 <b>Puls/Styrke</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	11:15-11:45 <b>Lett Styrke</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>
14:30-15:30 <b>Gatefotball</b> <i>Hisøy skole, gymsal</i>			10:45-11:45 <b>MediYoga</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	12:00-13:00 <b>Sykkel</b> <i>Atletica, Sør Amfi</i>
10:30-11:30 <b>Sirkeltrening</b> <i>Myratunet</i>	09:00-10:00 <b>Sirkeltrening</b> <i>Myratunet</i>		09:00-10:00 <b>Utetrening</b> <i>Lysløyva, Birkenlund</i>	14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> <i>Bjorbekktunet</i>
	18:00-19:15 <b>Mindfulness Yoga</b> <i>Myratunet</i>			14:30-16:30 <b>Svømming</b> <i>Stintahallen</i>

## GRIMSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Gym36</i>	09:00-09:45 <b>Sykkel</b> <i>Gym36</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Gym36</i>	10:00-11:30 <b>Tur med hund</b> <i>Dømmesmoen</i>	10:00-11:00 <b>Zumba</b> <i>Gym36</i>
10:00-11:00 <b>Zumba</b> <i>Iglandshallen</i>	10:30-11:30 <b>Puls/styrke</b> <i>Sør Amfi Grimstad</i>	09:30-10:30 <b>Lett styrke</b> <i>Vikhuset</i>	12:00-13:00 <b>Fotball</b> <i>Levermyr stadion</i>	11:00-12:00 <b>Easy Line</b> <i>Gym36</i>
11:00-12:00 <b>Lett styrke</b> <i>Iglandshallen</i>	10:30-11:30 <b>Klatring</b> <i>Sør Amfi Grimstad</i>	10:00-11:00 <b>Ro/TRX</b> <i>Gym36</i>		10:00-11:30 <b>Ridning</b> <i>AGR Fevik</i>
	12:30-13:30 <b>Plogging</b> <i>Oppstart april</i>			11:00-12:00 <b>Ridning 2</b> (egenandel) <i>AGR Fevik</i>
10:00-11:00 <b>Aktiv Sykkel</b> <i>Dømmesmoen</i>		14:00-15:00 <b>Aktiv Basseng</b> <i>Berge Gård</i>	13:00-14:00 <b>Aktiv Inne</b> <i>Dømmesmoen</i>	15:30-17:30 <b>Svømming</b> <i>Levermyrhallen</i>
10:00-11:00 <b>Egentrening</b> <i>Dømmesmoen</i>	13:00-13:45 <b>Aktiv Ute</b> <i>Dømmesmoen</i>		13:00-14:00 <b>Egentrening</b> <i>Dømmesmoen</i>	
20:00-21:00 <b>Herretrimmen</b> <i>Fevikhallen</i>			20:30-22:00 <b>Dametrimmen</b> <i>Fevikhallen</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).

Grønne timer i Lillesand og Risør er gratis.

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

## RISØR

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
12:00-13:00 <b>Bellyfit</b> <i>MTYoga</i>	10:00-13:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletix</i>	10:00-11:00 <b>Sykkel</b> <i>Atletix</i>	10:00-13:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletix</i>	
13:00-14:15 <b>MediYoga</b> <i>Atletix</i>	11:00-13:00 <b>Squash</b> <i>Atletix</i>	11:00-12:00 <b>Lett styrke</b> <i>Atletix</i>	11:00-13:00 <b>Squash</b> <i>Atletix</i>	
		12:00-13:15 <b>MediYoga</b> <i>MTYoga</i>	10:30-11:45 <b>Yoga for alle</b> <i>MTYoga</i>	
kl 12:00-13:00 <b>Gåtur</b> <i>Circle K</i>		14:05-15:00 <b>Vannaktivitet</b> <i>Idrettsbygget</i>		

## LILLESAND

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
12:00-13:00 <b>Puls/styrke</b> <i>Lillesand senter</i>	9:00-11:00 <b>Egentrening</b> <i>Bare Trening</i>	09:30-10:30 <b>Pilates</b> <i>Lillesand Senter</i>	9:00-11:00 <b>Egentrening</b> <i>Bare Trening</i>	09:30-10:30 <b>Sykkel</b> <i>Lillesand Senter</i>
13:00-14:00 <b>Stretch/avspenning</b> <i>Lillesand senter</i>		11:00-12:00 <b>Isbading</b> <i>Bergstø båthavn</i>	10:00-11:30 <b>Vannaktivitet</b> <i>Møglestuhallen</i>	10:30-11:30 <b>Pilates</b> <i>Lillesand Senter</i>
		15:00-16:00 <b>Yoga</b> <i>Inuet</i>	11:30-12:30 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>	
		17:45-19:15 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>	16:00-19:00 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>	
		19:15-20:30 <b>Svømming (damer)</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).

Grønne timer i Lillesand og Risør er gratis.

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